மங்கையர் மலர்



செப்டெம்பரே வருக!

MANGAYAR MALAR செப்டெம்பர் 2004 விலை ரூ.15

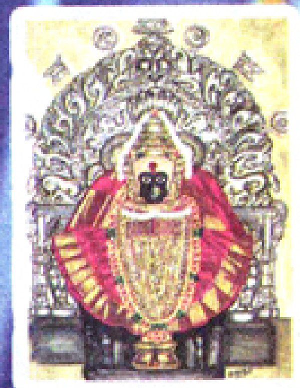


மங்கையர் மலர்



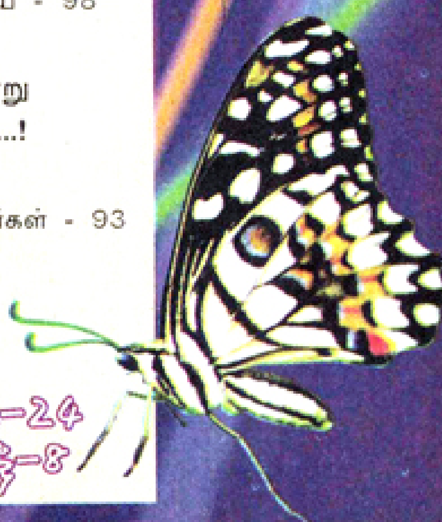
4 புள்ளி
4 வரிசை

- லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்









செப்டம்பர்-2004
மலர்-24
இதழ்-8

மங்கையர் மலர்

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக
பரதன் அச்சகத்தில்
ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :
கி.ராஜேந்திரன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 97

கன்ஸல்டண்ட்
ஆசிரியர் :
மஞ்சுளா ரமேஷ்

உதவி ஆசிரியர் :
சாந்தி ரங்கராஜன்

தொலைபேசி :
22345622, 23, 24
தொலைநகல் :
044 - 22345621

மின்னஞ்சல் :

ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com

சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com

பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com

மங்கையர் மலர்
இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com

சந்தா விவரம் :

உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.190/-
ஆறு மாதம் : ரூ.95/-

வெளிநாடு (விமானத்தபால்) :
ஒரு வருடம் : 37 யு.எஸ். டாலர்
இலங்கை : ரூ.900/-

Bharathan Publications
Private Limited,
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 097.

இந்தியாவின் நெ.1 மகளிர்
இதழ் : மங்கையர் மலர்



Muhurtham Collections
Steel / Wooden Wardrobes
Sathya
Furniture World
Since 1968
Specialist in Custom Made Furniture
One of India's Biggest Furniture Showroom
H.O : Mylapore
(20,000 sq.ft)
139, R H Road,
Next to Sanskrit College,
Ch-4. Ph : 24982930 / 31
Anna Nagar (West)
DABC Bldg.,
6, M T H Road, Padi,
Opp. TVS, Padi, Ch-50.
Ph : 52155929
Velachery
Paramount Park,
358, Velachery-Tambaram
Main Rd, Ch-42.
Ph : 52144929
Coimbatore
266, Mettupalayam Road,
Near Saibaba Temple
Bus Stop, Cbe - 43.
Ph : 2452929 / 30
Also Available
Living Room Furniture
Bed Room Furniture
Dining Sets
Kitchen Cabinets
Entertainment Sets
Office & Industrial Furniture
We also undertake all kinds of Interior Works
Exchange Option available for Old Furniture
Major Credit Cards accepted

திரும்பத் திரும்ப இதைப் பற்றியேதான் எழுத வேண்டுமா என்ற ஆயாசம் ஏற்பட்டாலும் கூட, எல்லை மீறி அளவுக்கு அதிகமாகப் போய்க் கொண்டிருக்கிற 'ஆபாசப் போக்கு' சகிக்க முடியவில்லைதான்.

எப்படி வன்முறை என்பது சமுதாயத்தில் ஒரு புண்ணாக வளருகிறதோ, அதே போல ஆபாசம் என்பது இன்னொரு புண்ணாக புரையோடி வருகிறது. சமூகத்திற்கு நல்ல இரண்டு கண்கள் தேவையென்பது போக இரண்டு புண்கள்தான் இங்கு இப்போது இருக்கிறது.



கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ் முரளி பேசும் போது, ''முன்னாடியெல்லாம் வீட்ல திருடுவாங்க, கொள்ளையடிப்பாங்க படிச்சிருக்கோம். ஆனால் இப்பொழுதெல்லாம் திருட வர்றவங்க சர்வசாதாரணமாக் கொலை பண்ணிட்டுப் போறாங்க. அந்த அளவு ரத்தம், உயிர்ங்கறது எல்லாம் எல்லோருக்கும் சாதாரணமாப் போச்சு'' என வருத்தப்பட்டார்.

இன்னுமா நெஞ்சில் சுமக்கிறாய்?

தீவிரவாதிகள் அப்பாவிகளின் தலையை வெட்டுவதைத்தான் இன்டர்நெட்டில் போட்டுக் காண்பிக்கிறார்களே. போதாததற்கு நம்ம டி.வி.க்களிலேயும், சினிமாக்களிலேயும் 'கத்தியைத் தீட்டாத' கதாநாயகனே இல்லை. இதெல்லாம் எந்த அளவு சமுதாயத்தைப் பாதிக்கிறது என யார் கவலைப்படுகிறார்கள்? 'துட்டு' வந்தால் போதாதா?

இதுதான் இப்படியென்றால் ஆபாசத்திற்கு ஓர் எல்லையே இல்லாமல் போய் விட்டது. ஆபாசத்தின் இறுதி நிலைக்கே போய் விட்டார்கள். அதற்குப் புதிது புதிதாக வழிகளைக் கண்டுபிடிக்கிறார்கள். சமீபத்தில் வந்த 'நியூ' சினிமா பற்றிச் சொல்லவே வேண்டியதில்லை. அதே போலத்தான் பாடல்களும். இதுதான் எழுதுவது என்ற 'லிமிட்'டெல்லாம் போயே போச்சு!

டி.வி.யில் சீரியல்களிலே பெண்கள் மூழ்கிப் போய் கண்ணீரைச் சிந்திக் கொண்டிருக்கும் நேரத்தில் தியேட்டர்களுக்கு விடலைப் பையன்களை இழுத்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்.



மஞ்சுளா ரமேஷ்

சில வார்த்தைகள்...

அதற்கு அவர்களுக்குத் தெரிந்ததெல்லாம் கேவலமான ஆபாசக் காட்சிகளும், படு மட்டமான பாடல்களும், கொச்சையான நடனக் காட்சிகளும்தான். இவர்கள் இப்படி சம்பாதிப்பதற்கு வேறு 'வேலை'க்குப் போகலாம்.

இதனால் எப்படிப்பட்ட மோசமான பாதிப்புக்கள் சமுதாயத்தில் ஏற்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றன என்பதை ஏன் இவர்கள் உணர மாட்டேன் என்கிறார்கள்? சிறு குழந்தைகளுக்குப் பெற்றோர்களே கவர்ச்சிகரமாக 'டிரெஸ்' போட்டு அழைத்துச் செல்கிறார்கள். ஒரு பெண் எத்தனை பேரைக் கல்யாணம் பண்ணிக் கொண்டாள் என்று கதை கதையாகத் தினமும் பத்திரிகையில் வந்து கொண்டு இருக்கிறது. திரையுலகிலோ அப்பனும், பிள்ளையும் சேர்ந்து இன்னும் எவ்வளவு ஆபாசமாகக் காட்சிகளை எடுக்கலாம் என விவாதித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

இது சேறு, மலம், அசிங்கம் என்ற உணர்வுகளே போய், ஏதோ சந்தனத்தில் நீராடுவதைப் போல நினைத்துக் கொண்டு இந்தச் சமுதாயம் உழலுவதைப் பார்க்கும் போது 'நெஞ்சு பொறுக்குதில்லையே இந்த நிலைகெட்ட மனிதர்களை நினைக்கும் போது' எனக் குமுறத்தான் தோன்றுகிறது.

'துண்டைக் காணோம், துணியைக் காணோம்' என ஒரு பாட்டாம். இப்படி எழுதுகிறவர்களின் கைகளை ஒடித்து விடலாமா எனத்தான் தோன்றுகிறது. எழுதுகிறவரின் குடும்பத்தில் இருப்பவர்கள் இதை ஆட்சேபிக்க வேண்டும். 'இப்படியாச்சும் அந்தக் காசு வேணுமா' என அவர்களைக் கேட்க வேண்டும்.

ஒரு பெண்ணைக் கேவலமாகவே இங்கே பார்க்கக் கற்றுக் கொடுப்பதால் படிக்கவும், வேலைக்குச் செல்லவும் வெளியே வருகின்ற எளிய நடுத்தரக் குடும்பத்துப் பெண்கள் எல்லாம் எப்படி அவதிக்குள்ளாகிறார்கள் என்பதை இவர்கள் என்றைக்கு உணரப் போகிறார்கள்? 'கட்டிப் பிடித்து முத்தம் கொடுத்தால் அவள் காதலியாகி விடுவாள்' என்ற சித்தாந்தத்தைச் சொல்லியதால் அவமானம் தாங்காமல் ஓர் இளம்பெண் மாண்டே போனாள்.

ரொம்ப நிலைமை கட்டுக்கடங்காமல் போய்க் கொண்டிருக்கிறது. இத்தனையும் போதாதென்று விளம்பரங்கள். கொசுறாக அதிலே வரும் ஆபாசங்கள்.

இதற்கெல்லாம் ஏதாவது ஒரு முடிவு கட்டினால் தேவலை என்று தோன்றுகிறது. 'எங்களின் பொழுதுபோவதற்காக ஆடிப் பாடும் நீங்கள், எங்கள் மீது சாக்கடையை அள்ளி வீசுவதற்கு அனுமதிக்க மாட்டோம்' என்று குரல் கொடுக்க வேண்டும்.

சமுதாயத்திலே பல நிலைகளிலே இருக்கின்ற பெண்கள் ஒன்றுகூடி இது பற்றிப் பேசி பெண்கள் அணியை ஒன்றுதிரட்டினால் நன்றாக இருக்கும். 'இனிமேல் பெண்களின் அந்தரங்கத்தைக் காண்பிக்கச் செய்தால் நடக்கிற கதையே வேறு' என உறுமும் ஒரு படை இங்கே தயாராகுமானால் கொஞ்சத்திற்குக் கொஞ்சமாவது நம் பண்பாடு மிஞ்சும் என நினைக்கிறேன்.

ஒரு கதை சொல்வார்கள். ஒரு வயதான பிட்சுவும், இளைஞனும் நடந்து வருகிறார்கள். ஓர் ஆற்றைக் கடக்க நேரும்போது அங்கே ஒரு பெண், ஆற்றிற்கு அந்தப் பக்கம் போக முடியாமல் தவிக்கிறாள். இந்த வயதான பிட்சு அந்தப் பெண்ணைத் தூக்கி அந்தப் பக்கம் விட்டு விட்டு நடந்தாராம்.

இந்த இளைய பிட்சுவுக்கு ஒரே கோபம், 'ஒரு துறவி இப்படிச் செய்யலாமா?' என. மாலையில் அவர்களின் இருப்பிடம் வந்தவுடன் கேட்டாராம், "இது துறவுக்கு எதிரானது அல்லவா?" என்று. வயதான பிட்சு வியப்போடு, "மகனே, நான் அப்போதே அந்தப் பெண்ணை இறக்கி விட்டு விட்டேன். நீ இன்னுமா அவளைச் சுமந்து வருகிறாய்?" என்று கேட்டாராம்.

இன்று அப்படித்தான் இருக்கிறது. இளைஞர்கள் அத்தனை பேரும் எந்த நேரமும் காமமும், குரோதமும் சுமப்பவர்களாக வளரத்தான் இங்கே திரும்பத் திரும்பச் சொல்லிக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

படிப்பிலே ஆர்வமும், வாழ்க்கையிலே முன்னேற வேண்டும் என்ற தீவிரமும் உடைய இளைஞர்கள் எல்லாம் கரையேறிப் போய் விடுகிறார்கள். சரியான வழிகாட்டுதல் இல்லாத, மனசஞ்சலம் உடைய அதிகபட்ச இளைஞர்களும், பெண்களும் இத்தகைய அவலச் சூழலிலே மாட்டிக் கொண்டு அழுந்திக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

ஒரு வலுவான பெண்கள் அமைப்பு உருவாகி இந்தக் கேவலப் போக்கைத் தடுக்குமா? சமுதாயப் புண்கள் ஆறி, கண்கள் உருவாகுமா?


இதமாக ஊட்டமளிக்கும்
பட்டுபோன்ற,

பிரார்த்தனை செய்வது எப்படி?





- தினந்தோறும் சில நிமிடங்களை ஒதுக்கி வையுங்கள். அப்போது ஒன்றும் பேசாதீர்கள். கடவுளைப் பற்றி நினைக்கப் பழகுங்கள். பிறகு இயல்பாக, சாதாரண வார்த்தையில் உங்கள் மனதில் உள்ளதைக் கடவுளிடம் சொல்லுங்கள்.
- பஸ்ஸில் போகும்போது, ஆபீசில் வேலை செய்யும்போது கடவுள் எதிரே உட்கார்ந்து இருப்பதாகப் பாவனை செய்துகொண்டு குட்டிப் பிரார்த்தனைகளை அடிக்கடி பண்ணுங்கள்.
- எப்போதும் அது வேண்டும், இது வேண்டும் என்று கேட்டுக் கொண்டேயிராதீர்கள். கடவுள் ஏற்கனவே கொடுத்திருப்பதற்கு நன்றி செலுத்துங்கள். உங்கள் பிரார்த்தனைகள் உங்களுக்குப் பிரியமானவர்களுக்கு கடவுளின் அன்பையும், பாதுகாப்பையும் சம்பாதித்துத் தரும் என்று நம்புங்கள். கசப்பு, பகை இவற்றுக்குப் பிரார்த்தனையின்போது இடம் கொடாதீர்கள்.
- கடவுளிடம் கேட்க வேண்டியதைக் கேளுங்கள். ஆனால் அவர் கொடுப்பதைப் பெற்றுக் கொள்ளத் தயாராக இருங்கள். நீங்கள் கேட்பவைகளை விட அவர் கொடுப்பது சிறந்ததாக இருக்கக்கூடும்.
- கடவுள் மீது பாரத்தைப் போட்டுவிட்டு இயன்றதைச் செய்யுங்கள். பலன் தருவதும் தராததும் அவர் விருப்பம்.
- உங்களைப் பிடிக்காதவர்களின், உங்களைச் சரியாக நடத்தாதவர்களின் நலம் கோரிப் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்.
- யார் யாருடைய நன்மை வேண்டிப் பிரார்த்தனை செய்வது என்று ஒரு பட்டியல் தயாரியுங்கள். எவ்வளவு அதிகமான பேருக்குக் குறிப்பாகச் சம்பந்தப்படாதவர்களுக்காக - பிரார்த்தனை செய்கிறீர்களோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு அதிகமாக உங்களுக்குப் பலன் கிடைக்கும் என்கிறார், பல சுய முன்னேற்றப் புத்தகங்களை எழுதிய நார்மன் வின்சென்ட் பீல்.

தொகுப்பு: அமலா சுப்பிரமணியன்

சிறப்புச் சிறுகதை



தண்டனை

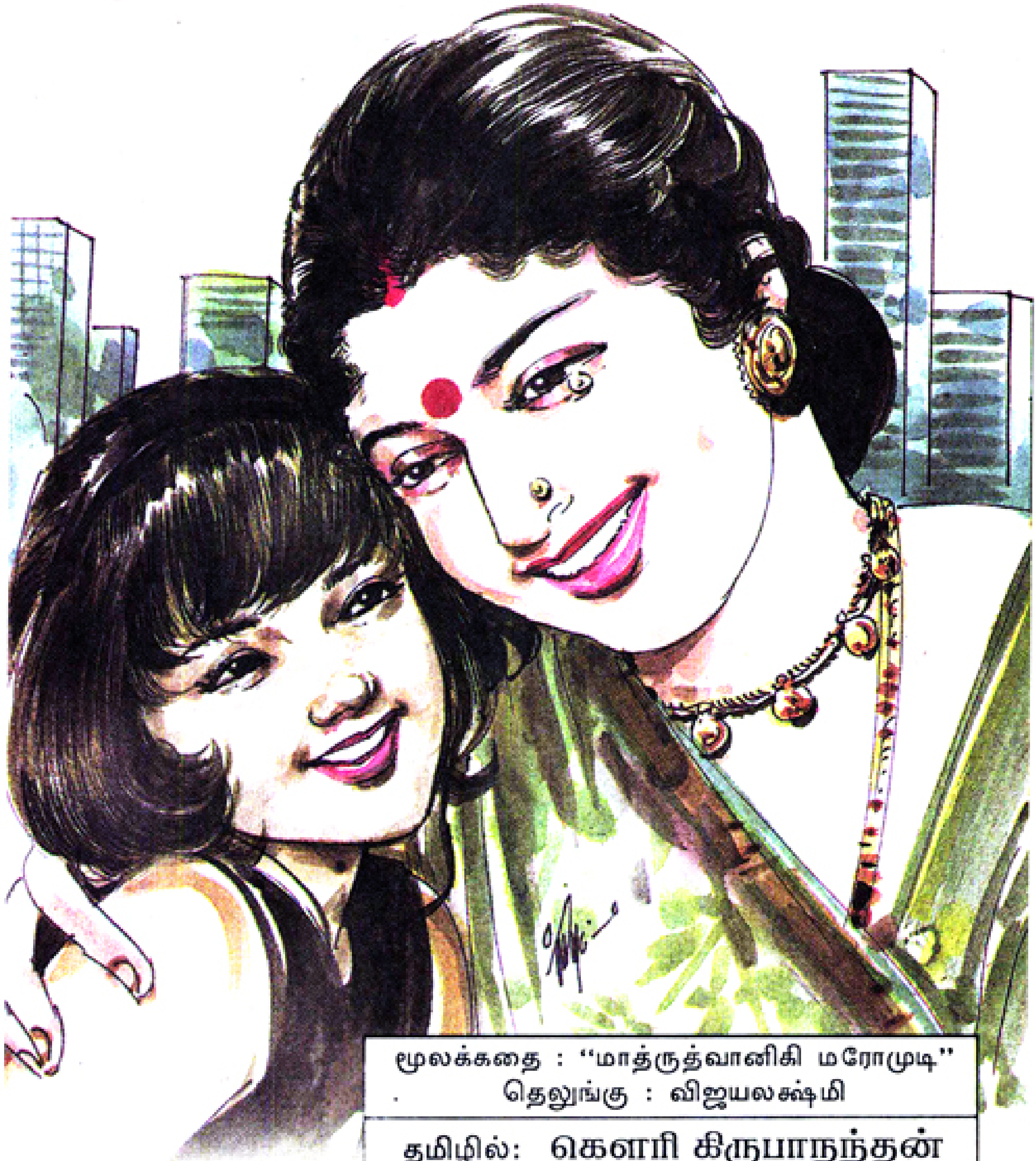
வாழ்க்கையில் என்றுமே விமானத்தில் கூட ஏறியிராதவளுக்கு திடீரென்று ராக்கெட்டில் சந்திர மண்டலத்திற்குப் போக வேண்டிய நிர்பந்தம் ஏற்பட்டால் உண்டாகும் பயமும், உத்வேகமும் என்னை ஆட்கொண்டன.

"அடுத்த ஸ்டாப்பிங்தான் இறங்கணும் மாமீ."

சீனுவின் குரலைக் கேட்டு யோசனைகளிலிருந்து மீண்டேன். பரீட்சை சமயம் நெருங்கி விட்டது போல் என் இதயம் வேகமாக படபடக்கத் தொடங்கியது. இயந்திர கதியில் பஸ்ஸை விட்டு இறங்கி சீனுவின் பின்னால் நடந்தேன்.

"சீனு! நீ ஊரைச் சுற்றிப் பார்த்து விட்டு ஒன்றரை மணி நேரம் கழித்து வா. நான் இல்லாவிட்டாலும் இங்கேயே எனக்காகக் காத்திரு" என்றேன்.

என் வாழ்க்கை ரொம்பச் சாதாரணமானது. ஏழைக் குடும்பத்தில் மூன்றாவது



மூலக்கதை : "மாத்ருத்வானிகி மரோமுடி"
தெலுங்கு : விஜயலக்ஷ்மி

தமிழில்: கௌரி கிருபாநந்தன்

பெண். இத்தனை வருட வாழ்க்கையில் எனக்காக, என்னுடைய திருப்திக்காக நான் செய்யும் துணிச்சலான காரியம் இது. இந்த வயதில் மனதில் துளிர்த்த இந்த விருப்பம், அடக்க முடியாத ஆர்வம். வாழ்வதற்காகவே உயிரோடு இருக்கும் என்னைப் போன்ற வளுக்கு எப்போதாவது, ஏதாவது ஒரு நேரத்தில் ஒரு சின்ன துணிச்சலான காரியத்தைச் செய்ய வேண்டும் என்று விருப்பம் ஏற்படுவது தவறு இல்லையே.

கையில் ஒரு பொட்டலத்தைப் பிடித்துக் கொண்டு அந்தப் பிரம்மாண்டமான ஐந்து நட்சத்திர ஹோட்டலில் நுழைந்தேன். ரொம்பப் பெரிய ஹால் அது. ஒரு பக்கமாக உட்கார்ந்திருந்த ரிசப்ஷனிஸ்ட் ஃபோனில் யாருடனோ பேசிக் கொண்டிருந்தாள். தடுமாறும் நடையுடன் அவள் அருகில் சென்றேன்.

"யெஸ்" என்றாள், வாயில் புடவையில் ரொம்ப சாதாரணமாக் காட்சி தரும் எனக்கு

இந்த ஸ்டார் ஹோட்டலில் என்ன வேலை இருக்கக்கூடும் என்பது போல் சந்தேகத்துடன்.

"ரூம் நம்பர் 205க்குப் போகணும்" என்றேன் ஆங்கில உரையாடலுக்கு அஸ்திவாரம் போட்டபடி.

"ஓ... மிஸ் க்ரிஸ்டீனாவைச் சந்திக்கணுமா?" புரிந்து விட்டது போல் பார்த்தாள். "அந்தப் பக்கமாகப் போங்க. பக்கத்திலேயே லிஃப்ட் இருக்கு" என்றாள்.

"எந்த ஃப்ளோர்?" கேட்டேன்.

"செகண்ட் ஃப்ளோர்" சரியான பட்டிக்காடு என்பது போல் அவள் முகத்தில் லேசான சிரிப்பு.

அதைப் பொருட்படுத்தாமல், "தாங்க்ஸ்" என்று சொல்லி விட்டு அவள் காட்டிய திசையில் நடந்தேன். வாழ்க்கையில் லிஃப்டில் ஏறியதே ஒரு தடவைதான். அப்பொழுது பக்கத்தில் என் கணவர் இருந்தார்.

ரிசப்ஷனிஸ்ட் ஃபோனில் சொல்லிக் கொண்டிருந்தாள். "உன்னிடம் சொன்னேன் இல்லையா க்ரிஸ்டீனா என்று ஸ்வீடனிலிருந்து ஒருத்தி வந்திருக்கிறாள். ஒரு பெண் குழந்தையைத் தத்து எடுத்து வளர்க்க விரும்புகிறாள். அதற்காகத்தான் போலும் பட்டிக்காட்டு பொம்பிளை ஒருத்தி வந்திருக்கிறாள். நாடெங்கும் செய்திகள் எவ்வளவு வேகமாகப் பரவிக்கிட்டு இருக்கு பார்த்தியா?"

திரட்டி வைத்துக் கொண்டிருந்த தைரியம் திடீரென்று ஓடிப் போய்விட்டது போன்ற உணர்வு. நடை தடுமாறியது. கையில் இருந்து நழுவப் போன பொட்டலத்தை மார்போடு அணைத்துக் கொண்டேன். வெங்கடகிரி ஜரிகைப் புடவை வாங்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்று ஒரு வருடமாகக் கஷ்டப்பட்டுச் சேர்த்து வைத்த பணத்தில் வாங்கிய பொருள்.

பக்கத்து அறையிலிருந்து வெயிட்டர் ட்ரேயுடன் வெளியே வந்தான். என்னுடைய தோற்றம், தயங்கி நிற்கும் தோரணை அவனுள் சந்தேகத்தை ஏற்படுத்தியது. அவன் மேற்கொண்டு கேள்வி கேட்கும் வாய்ப்பைத் தராமல் கதவை வேகமாகத் தட்டினேன்.

"ஹூ ஈஸ் இட்? கமின்!"

கதவைத் திறந்து கொண்டு உள்ளே அடியெடுத்து வைத்தேன்.

"யார் நீங்க? என்ன வேண்டும்?" ஆங்கிலத்தில் கேட்டாள் அவள். அறையில் தனியாகத்தான் இருந்தாள்.

"மிஸ் க்ரிஸ்டீனா" என்றேன் எப்படியோ வாயைத் திறந்து.

"நான்தான். வாங்க. உட்காருங்க" என்றாள் முறுவலுடன்.

மௌனமாக நடந்து போய் சோபாவின் விளிம்பில் உட்கார்ந்து கொண்டேன். பக்கத்திலேயே இன்னொரு அறை இருப்பதை அப்பொழுதுதான் கவனித்தேன். என்னுடைய பயத்தையும், பதட்டத்தையும் உணர்ந்து கொண்டாள் போலும். நட்பு கலந்த முறுவலை உதிர்த்தாள்.

"கொஞ்சம் டீ குடிக்கிறீங்களா?" என்று கேட்டாள்.

"உம்" என்றேன். சூடான டீ ஓரளவுக்காவது என்னுடைய உத்வேகத்தைக் கட்டுப்படுத்தக்கூடும்.

ஃபிளாஸ்கிலிருந்து டீயைக் கோப்பையில் ஊற்றி என்னிடம் தந்தாள். டீயைக் குடித்துக் கொண்டே அவள் பக்கம் பார்த்தேன். வயதில் என்னை விடச் சிறியவள்தான். ரோஜா நிறத்தில் மேனி. தேன் கலரில் அன்பைப் பொழியும் கண்கள்.

"நான் டீ அதிகமாகக் குடிப்பேன். அரை மணிக்கொரு தடவை ஒரு கப் குடிப்பது என் வழக்கம்" என்றாள் க்ரிஸ்டீனா. அறிமுகத்தை வளர்த்துக் கொள்ளும் தோரணையில்.

டீயைக் குடித்த பிறகு உண்மையிலேயே கொஞ்சம் தெம்பு வந்தது போல் இருந்தது.

(தொடர்ச்சி 112-ம் பக்கம்)

சாக்ஸில் வலது, இடது கால் விரல் போன்று 'படங்களை' வரைந்து விட்டால், காலை நேர நெருக்கடியில் குழப்பம் இல்லாமல் இருக்கும். 'சாக்ஸ்' தயாரிப்பாளர்கள் செய்வார்களா?

- கௌரி சுந்தரராஜன்.



நீ..!

சமீபத்தில் 'தேசிய நண்பர்கள் வாரத்தை' முன்னிட்டு என் தோழி அனுப்பியிருந்த ஈ-மெயிலில் என்னைக் கவர்ந்த சில வரிகள் :



"கடவுளிடம் உன் பிரச்னை எவ்வளவு பெரியது என்று சொல்லாதே.
அந்தப் பிரச்னையிடம் சொல்லு, உன் கடவுள் எவ்வளவு பெரியவர் என்று"

"ஒரு காரியம் கடினம் என்பதால் முயற்சி செய்யாமல் இருக்காதே,
நீ முயற்சி செய்யாததால்தான் அது கடினமாகத் தோன்றுகிறது"

"கடினமான நேரங்களில், 'மேலே சிறிதும் சலனமில்லாமல், உள்ளே இடைவிடாது நீந்திக் கொண்டிருக்கும் வாத்தைப் போல இரு"

"இந்த உலகத்துக்கு நீ ஒரு 'தனி மனிதனாக' இருக்கலாம்,
ஆனால் யாரோ ஒருவருக்கு 'நீயே உலகமாக' இருக்கலாம்"

"மனிதனை விழிக்கச் செய்ய சூரியன் இருமுறை உதிப்பதில்லை"

"யாராவது உன்னை ஒருமுறை ஏமாற்றினால் அது அவர் தப்பு,
அவரே உன்னை மறுபடியும் ஏமாற்றினால் அது உன் தப்பு."

"அடுத்தவரின் தவற்றிலிருந்து பாடம் கற்றுக் கொள்! நீயே எல்லாவற்றையும் செய்ய வேண்டுமானால் அதற்கு உன் ஆயுட்காலம் போதாது."

- ஜெயஸ்ரீ ரங்கராஜன்.

ஆரோக்கியம் அமைவதெல்லாம் - 8

எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்



ஒரு மனிதனின் வாழ்நாள் முழுவதும் உள்ள பல்வேறு கால கட்டங்களில் அவர்களுக்கு சத்தான உணவு என்று பார்க்கும் போது, 10லிருந்து 18 வயது வரைதான் என்பது தெளிவாகத் தெரியும்.

கலோரிகள், புரதம், வைட்டமின்கள் என்று எல்லாமே அதிக அளவு தேவைப்படுவது உடல் கிடுகிடுவென வளர்ச்சியடையும் இப் பருவத்தில் தான்.

மிகச் சிறிய வயதில் உணவே சரியாக உண்ணாத குழந்தைகள் கூட இந்த வயதில் விதவிதமாக வேண்டுமென்று கேட்பர். ருசியுடன் வெரைட்டியும் தேவை அவர்களுக்கு. அந்த உணவை சத்துகள் அதிகம் உள்ளதாக மாற்றியமைத்துத் தர வேண்டியது தாயின் கடமை.

பானங்கள்:

எப்போதும் உயிர்ச்சத்துக்கள் ஏதும் இல்லாத வெறும் கலோரிகள் மட்டுமே கொடுக்கும் கோலா போன்ற பானங்களையே குடிக்கப் பழகி வரும் இக்காலத்து இளம் வயதினருக்கு விதவிதமாக பழங்களை உபயோகித்து 'மாக்டெயில்' ஜூஸை வீட்டில் தயாரிக்கலாம்.



ப்ரூட் பன்ச்

ஆரஞ்சு ஜூஸ், சாத்துக்குடி ஜூஸ் இரண்டும் சம அளவு எடுத்துக்கொண்டு அதனுடன் இரண்டு பங்கு பைனாப்பிள் ஜூஸை கலக்கவும். சர்க்கரையில் சிறிது தண்ணீர் விட்டு ஒரு சிறு துண்டை இஞ்சி சேர்த்து கொதிக்க விடவும். பிறகு வடிகட்டி ஆற விடவும். இதை ஜூஸுடன் கலந்து ஒரு சிட்டிகை உப்பு, சிறிது தேன் விட்டு கலக்கவும். விருப்பப்பட்டால் 'சாட்' மசாலாத்தூள் 2 சிட்டிகை சேர்க்கலாம். ஒரு ஆப்பிளை மிகப் பொடியாக அரிந்து ஜூஸின் மேல் மிதக்கவிட்டுப் பரிமாறவும்.

தினமும் அவசர அவசரமாக பள்ளி, கல்லூரிக்கு ஓடிக் கொண்டே இருப்பதும், அதிக நேரம் பாடங்களில் கவனம் செலுத்துவதும் இக் காலத்தில் எல்லோருக்கும் முக்கியமானதாகி விட்டது. குறைவான நேரம் உணவை உண்பதற்கு நேரம் செலவழிப்பதால் இயற்கை நமக்களித்துள்ள பழங்கள், காய்கறிகளில் இருந்து ஜூஸாக தயாரித்து அருந்தினால்

வைட்டமின்கள், தாது உப்புகள், ஆன்ட்டி-ஆக்ஸிடன்ட்ஸ் (Anti - oxidants) போன்றவை கிடைப்பதால் நாள் முழுவதும் புத்துணர்ச்சியுடன் செயல்பட இயலும்.

(10- 18 வயது வரை)

ஒரு நாளையத் தேவை

(இந்தியக் கவுன்ஸில் ஆஃப் மெடிகல் ரிசர்ச்சால் பரிந்துரை செய்யப்பட்டுள்ளது)



10 - 12 வயது ஆண் குழந்தைகள்

சக்தி - 2190 கிலோ கலோரிகள்
புரதம் - 54 கிராம்
கொழுப்பு - 22 கிராம்
கால்சியம் - 600 மில்லிகிராம்
இரும்புச்சத்து - 34 மி.கி
வைட்டமின் 'ஏ' ரெடினால் - 600 மைக்ரோகிராம்
பீட்டா கெரோட்டீன் - 2400 மைக்ரோகிராம்
தயாமின் - 1.1 மி.கி
ரைபோ ஃப்ளோவின் - 1.3 மி.கி
நிகோடினிக் ஆஸிட் 15 மி.கி
வைபடாக்ஸின் - 1.6 மி.கி
அங்காற்பிக் ஆஸிட் - 40 மி.கி
ஃபோலிக் ஆஸிட் - 70 மைக்ரோகிராம்.
வைட்டமின் பி - 12 = 0.2 -1.0 மைக்ரோகிராம்

இது உங்கள் நலனுக்கே...

இதுவே பெண் குழந்தைகளானால் சக்தியானது 1970 கிலோ கலோரிகளும், புரதம் - 57 கிராம் என்றும் மாறுபடும். மற்ற சத்துக்கள் அதே அளவுதான்.

இதைப் படிக்கும்போது உங்கள் மனதிற்குள் என்ன எண்ணுகிறீர்கள் என்று எனக்குப் புரிகிறது. இதை நாம் படித்து என்ன செய்யப் போகி றோம்? எந்த உணவில் என்ன இருக் கிறது என்று கணக்கிட்டு, கணக்கிட்டு சாப்பிட முடியுமா என்றுதானே நினைக்கிறீர் கள். ஒருநாள் முழுவதும் உண்ணும் உணவை தேர்ந் தெடுக்கும்போது இந்தச் சத்துக்களெல் லாம் உள்ள உணவுத் தொகுதியில் இருந்து ஒரு உணவாவது

எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயம்தானே! Carbonated beverages எனப்படும் பானங்களான செயற்கை பானங்களை முடிந்தவரை தவிர்ப்பது நலம். நமது உடலானது அதற்குத் தேவையற்ற கழிவாக வெளித்தள்ளும் கார்பன்-டை-ஆக்ஸைடை நாமே நமக்குத் தெரிந்து உள்ளே தள்ளுகிறோம்.

தேர்ந்தெடுத்திருக்கிறோமா? என்று கவனித்தால் மட்டும்கூட போதுமானது.

(முன்பே மங்கையர் மலரில் எந்தெந்த உணவில் என்ன இருக்கிறது என்ற முழுப் பட்டியலை கொடுத்துள்ளேன்.)

மாலை உணவு:

பொதுவாக சிற்றுண்டிகள் எனப்படும் ஸ்னாக்ஸை உண்ணவே நமது இளைய சமுதாயம் அதிக பிரியப்படுகிறார்கள். என்றாவது ஒருநாள் நீங்கள் எண்ணெயில் பொரித்த சமோசா, கசோரி, பேல்பூரி, பஜ்ஜி, போண்டா போன்றவைகளை உண்டால் பரவாயில்லை. அதையே தினப்படி உண்ணப் பழக வேண்டாம். அதிகக் கொழுப்பு எப்போதும் நல்லதல்ல. வீட்டில் உண்ணும் போது உடலிற்கு நல்லது என்று 'சுண்டல்' கொடுத்தால் 'உனக்கு வேறு வேலையே இல்லையா' என்று கூறுவர். அவர்களை திருப்திப்படுத்த இதோ ஒரு 'சாட்'.

பச்சைப் பட்டாணி சாட்:

ஒரு வாணலியில் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு சூடானதும் ½ டீ. ஸ்பூன் சீரகம் தாளித்து 2 பச்சை மிளகாயை கீறிச் சேர்க்கவும். அதில் புதிதாக உரித்த 2 கப் பச்சைப் பட்டாணியைச் சேர்த்து ஒரு நிமிடம் கலந்துவிட்டு ¼ கப் தண்ணீர் விட்டு மூடி வைத்து குறைந்த தணலில் வேக விடவும். தண்ணீர் வற்றவும், பட்டாணி வேகவும் சரியாக இருக்கும்.

மூடியைத் திறந்து தண்ணீர் வற்றியதும் அதில் சிறிது உப்பு, கறுப்பு உப்புத்தூள், ¼ டீஸ்பூன் சீரகப் பொடி, ½ டீஸ்பூன் 'சாட்' மசாலாப் பொடி, சிறிது மிளகுத் தூள் கலந்து இறக்கவும். விருப்பப்பட்டால் சிறிது உலர்ந்த மாங்காய்த் தூள் சேர்க்கலாம்.

இதை பரிமாறும் தட்டிற்கு மாற்றி அதன் மேலே பொடியாக அரிந்த வெங்காயம், கொத்துமல்லி தூவி கடைந்த கட்டித் தயிரை ஊற்றவும். (பானிபூரியின் உடைந்த பூரிகளோ, அல்லது, உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸோ வேண்டுமானால் நொறுக்கிச் சேர்க்கலாம்) மேலே - சிறிது இனிப்புச் சட்னியை ஊற்றி பொரித்த ஓமப்பொடியை அலங்கரித்து உடனே பரிமாறவும்.

இதே போல பேபிகார்ன் எனப்படும் மக்காச் சோளத்தை பொடியாக அரிந்து 'சாட்' செய்யலாம். உருளைக் கிழங்கு 'சாட்' முதல் இனிப்பு மக்காச் சோளம், பொரி சேர்த்த 'சாட்' வரை பல வகைகளில் செய்யலாம். விருப்பப்பட்டால் துருவிய கேரட், மாங்காய், வெள்ளரிக்காய் சேர்த்தால் அதிக வைட்டமின் சத்துக்கள் கிடைக்கும்.

• இனிப்புச் சட்னி : எலுமிச்சை அளவு புளியையும், 7 விதை நீக்கிய பேரீச்சம் பழத்தையும் தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும். ½ மணி நேரம் கழித்து அதோடு ½ டீஸ்பூன் உப்பு, ¼ டீஸ்பூன் மிளகாய்த் தூள் சேர்த்து முதலில் அரைக்கவும். பிறகு அதோடு ½ கப் துருவிய வெல்லம் சேர்த்து அரைத்து புளிவடிகட்டியில் வடி கட்டவும். இதோடு ¼ டீஸ்பூன் வறுத்த சீரகப் பொடி சேர்த்து பளபளப்பாக வரும்வரை கொதிக்க விட்டு இறக்கவும். பேரீச்சம்பழம், புளி, வெல்லம் மூன்றிலும் இருந்து இரும்புச்சத்து கிடைக்கும்.

மதிய உணவு:

விதவிதமான உணவு வகைகளை உண்ண விரும்பும் இந்த இளம் வயதினருக்கு வெறும் புளியோதரை, எலுமிச்சை சாதம், சாம்பார் சாதம், தயிர் சாதம் என்று காரியரில் மதிய உணவுக்குக் கொடுத்தால் கட்டாயம் உண்ணப் பிடிக்காது. அதற்குப் பதில் பிரியாணி, நூடுல்ஸ், மக்ரோனி என்று கொடுத்தால் சாப்பிடுவார்கள். இங்கு நமது கடமை

அனுபவியுங்கள் ஜீவா.
ஓர் ஆயுர்வேதிக் சோப்பு
27 மடங்கு
சிறப்பானது,
உங்கள் சருமம் புத்துயிர் பெற.



27

உசரக்கந்தது
சதபுஷ்பா
பிரபாத்ரா
பிரம்மிதி
தேவதாரு
ஜோதிஷ்மதி
நிர்வேலா
குக்குலு
தான்யகம்
தாருஹரித்ரா
திராசா
வனஹரித்ரா
ஏலா
விதங்கா
மாதுரிகா
மதுகா
வாரிபா
குதஜ
கர்பூர
கிருஷ்ணஜீராகா
வருணி
ரக்தசந்தனம்
சித்ரகா
மதுஸ்னுஹி
அர்த்ரகம்
அஜுமோடா
புனிம்பா

அனுபவியுங்கள் ஜீவா. உங்கள் சருமத்திற்கு உகந்த சோப்பு. ஜீவாவிலுள்ள 27 அத்தியாவசிய ஆயுர்வேத உட்பொருள்கள் சருமத்திற்கு ஊட்டமளித்து, மெருகூட்டி, பாதுகாக்கிறது. இதன் ஒப்பற்ற நுரை சரும துவாரங்களை திறப்பதோடு மட்டுமின்றி, இதில் நிறைந்த ஆயுர்வேத நற்குணங்கள் சருமத்தில் ஊடுருவிப் பாய்கிறது. எனவே உங்கள் சருமத்தில் இளமை, மென்மை மற்றும் பொலிவு பூத்துக் குலுங்குகிறது. மேலும் சருமத்திற்கு தருவதோ புத்துயிர்.



சருமம் புத்துயிர் பெறும்

From the house of Jyothy Laboratories Ltd. Shivshakti Estate, Marol, Andheri (E), Mumbai - 59.

Situations/JLL-JEEVA/89/2002 TAM

என்ன என்று பார்த்தால் அதிக அளவு காய்கறிகள் சேர்த்து, ருசியாகவும், சத்துள்ளதாகவும் கொடுப்பதே.

சேஷ்வன் ப்ரைட் ரைஸ்:

வெங்காயம், வெங்காயத் தாள், கேரட், குடமிளகாய், முட்டைகோஸ், காளான் (விருப்பப்பட்டால்), காலி ஃப்ளவர், பீன்ஸ் எல்லாவற்றையும் மிகப் பொடியாக அரிந்து வகைக்கு ½ கப் எடுத்துக் கொள்ளவும். ஒரு கப் பாஸ்மதி அரிசியோடு 2 கப் தண்ணீர் விட்டு குக்கரில் வேகவைத்து ஆறவிடவும். ஆறியதும் உதிர்த்துக் கொள்ளவும்.

6 சிகப்பு மிளகாய், 4 பல்லு பூண்டு, ½ அங்குல இஞ்சி மூன்றையும் விழுதாக அரைக்கவும். இதை ஆறிய சாதத்துடன் சேர்த்துப் பிசிறி வைக்கவும். ஒரு அகல வாணலியில் எண்ணெய் 2 டேபிள் ஸ்பூன் விட்டுச் சூடானதும் முதலில் வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும். ஓரளவு வதங்கியதும் கேரட், பீன்ஸ், குடமிளகாய், காளான், காலி ஃப்ளவர், முட்டைகோஸ் என்று ஒவ்வொன்றாகச் சேர்த்துக் கொண்டே வதக்கவும்.

எல்லா காய்கறிகளும் சேர்த்து ஓரிரு நிமிடங்கள் நல்ல தணலில் வதக்கியதும், அஜி-னோ-மோட்டோ எனப்படும் சின உப்பு ¼ டீஸ்பூன் சேர்த்து வதக்கவும். காய்கறிகள் வதங்கியதும் உப்பு, (1 டீஸ்பூன்), வெள்ளை மிளகுத் தூள் (¼ டீ ஸ்பூன்), தக்காளி சாஸ் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், சோயா சாஸ் - 1 டீஸ்பூன் சேர்த்து கலந்து பிசறி வைத்த சாதத்தை சேர்த்து நல்ல தணலில் சாதம் சூடாகும் வரை கலந்து விடவும். கடைசியில் பொடியாக அரிந்த வெங்காயத்தாள் சேர்த்து கலந்து இறக்கவும்.

இதில் ஓரளவு எல்லாக் காய்கறிகளும் சேர்த்து இருப்பதால் உடலிற்கு நல்லது.

இந்தத் தொடரில் நான் எழுதி வரும் செய்முறைக் குறிப்புகள் அந்தந்த வயதினருக்காக மட்டும் இல்லை. வீட்டில் உள்ள அனைவரும் உண்ணும்படியானதுதான்.

டீன்-ஏஜ் (Teenage) என்று கூறப்படும் வயதான 13- 19 வரை காலகட்டத்தில் புரதச் சத்து மிகவும் அதிகமாகத் தேவை. முட்டை சாப்பிடுபவர் தினமும் ஒன்று அல்லது இரண்டு முட்டை சேரும்படி உணவைத் தரலாம். மாமிச உணவு உண்பவர்களுக்கு எப்படியும் ஓரளவு புரதம் கிடைத்துவிடும். சைவ உணவு உண்பவர்களிலேயே பலர் முட்டை சேர்த்துக் கொள்வதால் (பல வீடுகளில் குழந்தைகளுக்கு மட்டுமேகூட தருவதுண்டு) அதை உபயோகப்படுத்தி மாலை வேளைகளில் ஆம்லெட் முதல் பல வகைகளில் தரலாம். முட்டைகூட சேர்க்காதவர்களானால் தினசரி உணவில் எப்படியாவது பால், சீஸ், தயிர், பருப்பு வகைகள் கட்டாயம் சேரும்படி பார்க்கவும். அப்போதுதான் உடலில் எலும்பு, தசைகள் வலுவுடன் இருப்பதோடு நல்ல உயரமாக வளரவும் உதவி புரியும்.

இனி தங்களுக்காக சீஸ் கட்லெட் செய்முறை

½ கிலோ உருளைக்கிழங்கை குக்கரில் மெத்தென்று வேகவைத்துத் தோலுரித்து

காலையில் விருந்தினரை எதிர்பார்த்து இட்லி செய்து ஏகமாக மிஞ்சி விட்டது. இட்லி உப்புமாவும் அவ்வளவாக யாருக்கும் பிடிப்பதில்லை. நைட் டிபனுக்கு மீண்டும் அதே இட்லிகளை ஆவியில் வேகவைத்து எடுத்தேன். இட்லி மல்லிகைப் பூ மாதிரி அவ்வளவு சாஃப்ட். யாருக்கும் காலையில் அவித்த இட்லி என்று சொல்லாமல் அத்தனையும் காலி.

- அனுகுமார்.



மசிக்கவும். 2 வெங்காயத்தைத் துருவி வைக்கவும். 150 கிராம் முட்டைக் கோஸை துருவிக் கொண்டு 2 குடமிளகாயை மிகப் பொடியாக அரியவும். 6 அல்லது 7 பச்சை மிளகாயை விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு சூடானதும் ½ டீஸ்பூன் சோம்பு / சீரகம் தாளித்து ½ டீஸ்பூன் இஞ்சி - பூண்டு விழுது சேர்த்து, பிறகு அதில் பச்சை மிளகாய் விழுது, வெங்காயம் சேர்த்து கலந்து விடவும். வெங்காயம் இலேசாக நிறம் மாற ஆரம்பித்ததும் துருவிய முட்டைக்கோஸ், குடமிளகாய் சேர்த்து நன்கு வதங்கும்வரை கலந்து விடவும். பிறகு அதோடு மசித்த உருளைக்கிழங்கு, கரம் மசாலாத் தூள் ½ டீஸ்பூன் சேர்த்து இறக்கி நன்றாக ஆற விடவும்.

சிறிது கூட சூடு இல்லாமல் ஆறியதும் 3 சீஸ் க்யூப்களை பொடியாகத் துருவி சேர்க்கவும். காய்ந்த ரொட்டித் தூளில் ¼ கப் இதில் சேர்த்து கலந்து விடவும்.

மூன்று டேபிள் ஸ்பூன் மைதா மாவுடன் சிறிது தண்ணீர் விட்டு கூழ் போல கரைக்கவும். செய்து வைத்திருக்கும் கட்லெட் மாவில் இருந்து எலுமிச்சம் அளவு உருண்டைகளை உருட்டி இந்த மைதா பேஸ்டில் முக்கி எடுத்து பிரட் தூளில் புரட்டவும். பிறகு மெல்லிய சிறிய கட்லெட்டுகளாக தட்டி ஒரு டப்பாவில் போட்டு குளிர்சாதனப் பெட்டியில் ½ மணி நேரம் வைக்கவும். (இதனால் நன்றாக இறுகி கட்லெட் நன்றாக வரும்)

விருப்பப்பட்டால் பிஸ்கட் கட்டர் உபயோகப்படுத்தி விதவிதமான ஷேப்புகளில் கட்லெட் செய்யலாம். இதை சூடான தோசைக்கல்லில் சிறிது அதிக எண்ணெய் விட்டு இரு புறமும் நல்ல ப்ரௌன் நிறம் வரும்வரை சுட்டு எடுத்துப் பரிமாறவும்.

தக்காளி சாஸ், புதினா சட்னி, கொத்துமல்லிச் சட்னி பரிமாற உபயோகப்படுத்தலாம். அதோடு கூட வெள்ளரிக்காய், தக்காளி, வெங்காயம், கேரட் போன்றவைகளை மெல்லிய ஸ்லைஸாக அரிந்து உப்பு, மிளகுத் தூள் தூவி, சிறிது எலுமிச்சம் பழ ஜூஸ் பிழிந்து பரிமாறினால் காய்கறிகளும் அதிகம் சேர்த்துக் கொண்டாற் போல இருக்கும்.

'பன்'னை இரண்டாக நடுவில் வெட்டி தோசைக்கல்லில் இலேசாகச் சுட்டு எடுத்து மத்தியில் முட்டைக்கோஸ் இலை, சீஸ் ஸ்லைஸ், மெலிதாக அரிந்த தக்காளி, வெங்காயம் வைத்து மத்தியில் இந்த கட்லெட் வைத்து 'பர்கர்' போல கொடுக்கலாம்.

சரி பன் வாங்கவில்லை என்றால் காலையில் செய்த இட்லி இருந்தால் இரண்டாக மத்தியில் வெட்டி, தோசைக்கல்லில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு இரு புறமும் சிவக்கும்படி டோஸ்ட் போல சுட்டு எடுத்து அதற்கு மத்தியில் கட்லெட் வைத்துக் கொடுத்தால் 'இட்லி பர்கர்' ரெடி.

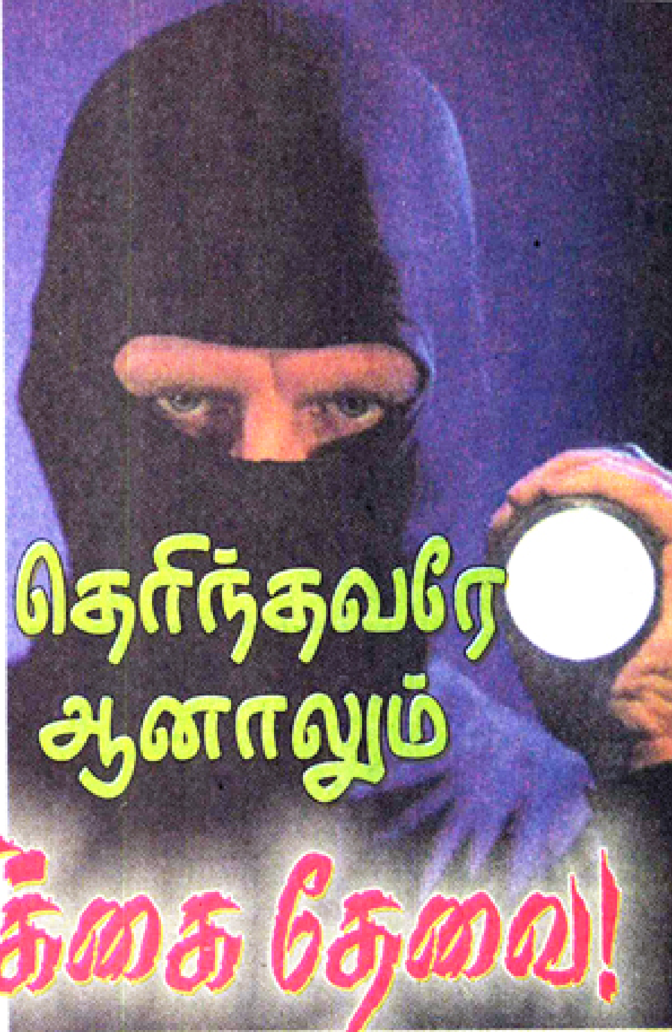
சிறிது கற்பனையும், சத்துக்களைப் பற்றிய இலேசான அறிவும் இருந்தால் போதும். விதவிதமான ருசிகளில் ஆரோக்கியமான உணவைக் கொடுத்து அனைவரையும் திருப்திப்படுத்தலாம்.



ஒரு வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு கண்டிப்பாக தேன் கொடுக்கக் கூடாது என ''மாயோ கிளினிக்'' இணையதளம் கூறுகிறது. தேனிலுள்ள பாக்டீரியாக்களை கட்டிற்குள் வைத்து நஞ்சினை முறிக்கத் தேவையான நன்மை செய்யும் பாக்டீரியாக்கள் பச்சிளம் குழந்தைகளின் குடலில் இல்லை. ஒரு வயதிற்கு மேல்தான் தேனைச் செரிக்கும் பாக்டீரியாக்கள் வயிற்றில் தோன்றும்.

- பா. நளினா தேவி.

சமீப காலங்களில் தனியாக வீடுகளில் அல்லது ஃப்ளாட்டுகளில் தங்கியிருக்கும் பெண்கள் கொலை செய்யப்பட்ட செய்திகளும், அவர்களைத் தாக்கி விட்டு வீடு கொள்ளையடிக்கப்பட்ட சம்பவங்களும் அடிக்கடி நம் காதுகளில் வந்து விழுகின்றன. வீடுகளில் தனியாக இருக்கும் பெண்கள் தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பாதுகாப்பு முறைகள்



தெரிந்தவரே ஆனாலும் எச்சரிக்கை தேவை!

பற்றி அறிய விரும்பி சென்னை மாநகரின் காவல் துறை இணை ஆணையரும் சமீபத்தில் நடந்த சிக்கல் நிறைந்த அண்ணாநகர் அனிதாவின் கொலை வழக்கை திறமையுடன் ஆய்ந்து விரைவாகக் கொலையாளியைக் கைது செய்தவருமான திரு. சைலேந்திர பாபு அவர்களைச் சந்தித்துக் கேட்டோம். இனி அவரே உங்களிடம் பேசுகிறார்.

“இதுபோன்ற சம்பவங்களின் புலன் விசாரணை முடிவுகளைப் பார்த்தால் பொதுவாக ரொம்பவும் பழக்கமான நபர்கள்தான் கொலைகளுக்குக் காரணமாகின்றனர்.

• சைலேந்திர பாபு



உதாரணத்திற்குச் சமீபத்தில் அண்ணா நகரில் நடந்த கொலையையே பாருங்கள்! கொலை செய்யப்பட்ட அனிதாவின் வீட்டிலேயே டிரைவராக வேலை செய்தவன்தான் அந்தக் கொலை

யாளி.

அதே போல கீழ்பாக்கத்தில் நடந்த இன்னொரு சம்பவம். விபத்து ஒன்றில் அடிபட்டு படுக்கையில் இருந்தவர் சத்யலட்சுமி. அவரிடமிருந்த நகை, மற்றும் பணத்திற்காக (மதிப்பு சுமார் ஒரு லட்சம்) அவரை ஆள் வைத்து அடித்துக் கொள்ளையடித்தது அவருடைய சொந்த அண்ணன் மகன்தான்.

இவைகளைப் பார்க்கும்போது நன்றாகத் தெரிந்த நபரோ, அரைகுறையாகத் தெரிந்தவர், வீட்டில் பணிபுரிந்தவர்களோ காரணமில்லாமல் ஏன் இப்படி திடீரென முன் அறிவிப்பில்லாமல் எதிர்பாராத நேரத்தில் வர வேண்டும் என தனியாக வீடுகளில் இருக்கும் பெண்கள் முதலில் எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும்.



அருகில் உள்ள காவல் நிலைய தொலைபேசி எண்கள், பொதுவான காவல் உதவி தொலைபேசி எண்கள், காவல் துறை ஆணையர், துணை - இணை - உதவி ஆணையர்களின் தொலைபேசி எண்களையும் தவறாமல் தங்கள் டயரியில் குறித்து வைத்துக் கொள்வது மிக மிக அவசியமான ஒன்று - தேவைப்படும் நேரம் இது பயன்படும்.

சமீபத்தில் நடந்த சம்பவம் ஒன்று! சென்னை திருமங்கலம் பகுதியில் பெண்மணி ஒருவர் மட்டுமே வீட்டில் தனியாக இருந்த நேரம் கொள்ளையர்கள் புகுந்து விட்டனர். அதே நேரம் அந்தப் பகுதியின் இன்ஸ்பெக்டர் அதே இடத்தில் ரோந்து சென்று கொண்டிருந்தார். கொள்ளையரிடம் மாட்டிக் கொண்ட அந்தப் பெண்மணி ஒரே ஒரு போன் செய்திருந்தாலே போதும் உடனடியாக உதவி கிடைத்திருக்கும்!

தனியாக உள்ள பெண்மணிகள் இதுபோன்ற நேரத்தில் செய்ய வேண்டியது என்ன?

1. முதலில் எப்படியாவது தொலைபேசியின் மூலம் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்.

2. கையில் மிளகாய்ப் பொடி போல ஏதாவது ஒன்றை அவர்கள் முகத்தில் தூவலாம்.

3. முடிந்தால் சட்டென வெளியே கதவைப் பூட்டி விடலாம்.

4. துப்பாக்கி வீட்டிலிருந்து அதைச் சுடத் தெரிந்த பெண்ணாக இருந்தால் தாராளமாக அதைப் பயன்படுத்தலாம். தற்காப்புக்காகச் சுடுவது தவறில்லை என்கிறது சட்டம். இப்படித் துணிந்து ஏதாவது செய்யும் பெண்களுக்கு வீரப் பதக்கம், தமிழ்நாடு அரசின் 'கல்பனா சாவ்லா விருது' போன்றவைகளும் கூடக் கிடைக்கும் வாய்ப்பு உண்டு.

ஆனால் ஓர் எச்சரிக்கை :

கொள்ளையர்கள் எண்ணிக்கையில் அதிகமிருந்தால் எதிர்ப்புக் காட்டாமல் நகைகளைக் கொடுத்து விட்டு அவர்களை எப்படியாவது காவல் துறையிடம் பிடித்துக் கொடுக்க முயல வேண்டும். உயிரும், கற்பும் முக்கியம்.

அவர்களின் அங்க அடையாளங்கள் பேசும் முறை, செயல்படும் விதம், மேனரிஸங்கள், உடையணிந்த முறைகள் இவைகளை அவர்கள் அறியாவண்ணம் நன்கு கவனித்து மனதில் பதியவைத்து பின்பு அதை அப்படியே காவல் துறையினரிடம் சொல்ல வேண்டும்.

வீட்டில் 'பர்களர் அலாரம்' பொருத்தி வைத்தல் மிகவும் நன்று. இதற்கு ரூ. 2000/- தான் செலவாகும். இதன் ஒலி கேட்டவுட



னேயே வந்த வேலையை மறந்து கொள்ளையர்கள் (எண்ணிக்கையில் எத்தனை இருந்தாலும்) ஓட்டம் பிடிப்பார்கள்.

ஃபிளாட் (அடுக்கு மாடி)களில் வசிப்போர் நல்ல - நன்கு அறிந்த காவலாளிகளையே நியமிக்க வேண்டும். வீட்டில் வசிப்போரை அதுவும் தனியாக வசிக்கும் பெண்களைத் தேடிப் புதியதாக யாராவது வந்தால் அந்த வாட்ச்மேனும் அவரைத் தொடர்ந்து வந்து தள்ளி நின்று கண்காணிப்பது மிகவும் அவசியம்.

பேப்பர் போட வருபவர்கள், மின் வேலை - பிளம்பிங் வேலை போன்ற வைகளைச் செய்ய வருபவர்களுக்கு அடையாள அட்டை இருத்தல் நலம். விற்பனை செய்ய வருபவர்களை முழுமையாகத் தவிர்த்தல் வேண்டும். வீடுகளுக்கு கிரில் போட்டு எப்போதுமே பூட்டி வைக்கலாம்.

சம்பவம் ஏதாவது நடந்து முடிந்த பின்பு...?

காவல் துறையினர் வரும் வரை எதையுமே தொடாமல் இருப்பது நலம். எதையும் கலைக்கவோ, தேடிப் பார்க்கவோ கூடாது. இப்படிச் செய்தால் முக்கிய மான தடயங்களும், கைரேகைகளும் கலைந்து போய் விடுவதுடன், குற்றவாளிகளைப் பிடிக்க அரிதான நிலையும் ஏற்படக்கூடும்.

கடைசியாக உங்கள் பணம் - நகைகளைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள இதோ ஒரு சிறிய டிப்ஸ் :

யாருமே எதிர்பார்க்காத இடங்களில் நகைகளை வையுங்கள். பரண் மீது அடுக்கிய வேண்டாத சாமான்களின் அடியில், என்பது போன்ற யாருமே சந்தேகப்படாத இடங்களில் வைக்கலாம்" என்கிறார் மாநகரக் காவல் துறை இணை ஆணையர் திரு. சைலேந்திர பாபு அவர்கள்.

சந்திப்பு : **வைதேகிதேசிகன்**



இணை ஆணையர் தெற்கு - 98402 94242
இணை ஆணையர் மத்தியம் - 94440-60191
இணை ஆணையர் வடக்கு - 98400-98034
காவல் துறை கட்டுப்பாட்டு அறை - 28555069 - 28555089
அவசர உதவி - 100

இந்தத் தகவல்களைப் பெற உறுதுணையாக இருந்ததுடன், அவசர உதவிக்கான தொலைபேசி எண்களையும் கொடுத்தவர் பழவந்தாங்கல் காவல் நிலைய உதவி ஆய்வாளர் கு. ஜெகதீஷ்.

தும்மல் இனிமேல் இல்லை
மார்புச் சளியும் இனிமேல் இல்லை

ராகவ்வின் முகத்தில்
மீண்டும் மலர்ந்ததே புன்னகைப் பூ.



டாக்டர் மீனா குமாரி.என் M.B.B.S., சீனியர் D.M.O (மேற்கு ரயில்வே)
மும்பை சென்ட்ரல், மும்பை. போன்: 022-32969884.

நான் டாக்டர் மீனா குமாரி. ரயில்வேயில் பணி ஆற்றி வருகிறேன். என்னுடைய மகன் ராகவ்வுக்கு மார்புச் சளி தொடர்ந்து கஷ்டத்தைக் கொடுத்துவந்தது. மூச்சு விடுவதில் தொல்லைகள் வேறு. அவனுக்கு ஒன்றரை வயது இருக்கும்போது தீவிர சிகிச்சை பிரிவில் சேர்க்க வேண்டி வந்தது. ஸ்டெராய்ட்ஸ் ஊசிமூலம் அவனுக்கு செலுத்தப்பட்டது. புரோன்கோ-டைலேட்டர்ஸ் பயன்படுத்தி நெபுலிசேஷன் கூட செய்யப்பட்டது. இன்ஹேலர்களை அவன் தினசரி பயன்படுத்த வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது.

நான் டாக்டராக இருப்பதால் மன உளைச்சலை என்னால் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள முடிய வில்லை. பிறகு என்னுடைய அம்மா சொன்னதைக் கேட்டு பங்கஜகஸ்தூரியை ராகவ்வுக்குக் கொடுக்க ஆரம்பித்தேன்.

இப்பொழுது என் மகனுடைய உடல்நலப் பிரச்சினைகளிலிருந்து 100% விடுதலையைப் பெற்று விட்டது. மூக்கடைப்பு, தும்மல் இல்லை. மார்புச் சளி அடைப்பு ஏதுவும் இல்லை. என்னிடம் வருகின்ற சுவாச நோய் உள்ளவர்களிடம் இந்த அரிய மருந்தை விடாமல் தொடர்ந்து பயன்படுத்தும்படி கூறி வருகிறேன். அவர்கள் அனைவருக்கும் இந்த அரிய மருந்து நல்ல பலன்களைத் தந்துள்ளது. இந்த மருந்து, மார்புச்சளி, அலர்ஜி, அடிக்கடி வரும் ஜலதோஷம் ஆகியவற்றை நன்றாகக் குணப்படுத்துவதோடு உடலின் எதிர்ப்பு சக்திகளையும் அதிகரிக்கிறது.

என்னைப் போல் கஷ்டப்படுபவர்கள் அனைவரும் பயன் அடையவும் எனது நெஞ்சார்ந்த நன்றிகளைத் தெரிவிக்கவும் இந்தக் கடிதத்தை எழுதி உள்ளேன். நன்றிகள் பல.



பங்கஜகஸ்தூரி ப்ரீத் ஈஸி சிறப் குழந்தைகளுக்கு என்று விசேஷமாக உருவாக்கப்பட்டது.

AVAILABLE AT ALL LEADING
ALLOPATHIC AND
AYURVEDIC
MEDICAL SHOPS

பங்கஜகஸ்தூரி®
ப்ரீத் ஈஸி

For Details: 044-32727597, 0452-3128706, 0422-3228551

ஒரு சமயம் கள்ளக்குறிச்சிக்குச் சென்றிருந்தேன். அங்கே என் இளைய சகோதரனின் மருமகள் பணியில் இருக்கிறாள்.

மகள், சாயிதர்ஷிணி பள்ளியில் சேர்க்கப்பட்டிருந்த நாட்கள். மழலையர் வகுப்பு. வாசலில் ஆட்டோ வந்து நின்றதும் இவள் அழுகை துவங்கி விடும். தினமும் இவளை பள்ளிக்கு அனுப்புவது என்பது பிரம்மப்பிரயத்தனமாக இருந்தது.

திட்டமிட்டேன். ஒரு காலை நேரத்தில், ஆட்டோ வருவதற்கு முன்பாகத் தாயிடம், "லதா, ஸ்கூலுக்குப் போவதற்கு முன்பாக தர்ஷிணி இன்னிக்கும் அழுவாள்" என்றேன், அவளை எதிரே வைத்துக் கொண்டு.

புரிந்து கொண்டாள் தாய். புன்முறுவலுடன், "அழ மாட்டாள்" என்றாள் தர்ஷிணியைப் பார்த்து.

நான், "அழுவாள்" என்றேன்.

"அழ மாட்டாள்" என்றாள் லதா.

"தர்ஷிணி, நீயே சொல் ஸ்கூலுக்குப் போறதுக்கு முன்னாலே நீ அழுவே, இல்லையா?" என்றேன்.

"அழ மாட்டாய், இல்லையா, தர்ஷிணி?" என்றாள் லதா.

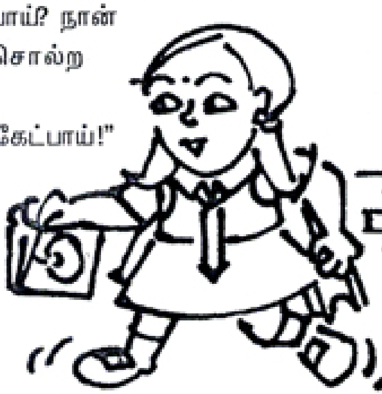
குழந்தை இருவரையும் மாறி மாறிப் பார்த்தாள்.

"யார் சொல்றதைக் கேட்பாய்? நான் சொல்றதையா, அம்மா சொல்றதையா?"

"அம்மா சொல்றதைத்தானே கேட்பாய்!"



நாடகம்





"ஆமா" என்றாள் தர்ஷிணி.

"நான் சொல்றதைக் கேட்க மாட்டாயா?" கேட்டேன்.

"மாட்டேன்."

"ஸ்கூலுக்குப் போறதுக்கு முன்னாலே அழமாட்டாயா?"

"மாட்டேன்."

"பார்க்கலாமா?"

ஆட்டோ வந்தது. பார்த்ததும், வந்த அழுகையை அடக்கிக் கொண்டு, தானே சென்று ஆட்டோவில் உட்கார்ந்தாள்.

இந்த நாடகம் இரண்டு நாட்கள் தொடர்ந்தது. பிறகு சமர்த்தாகப் பள்ளி செல்லப் பழகி விட்டாள் குழந்தை.

- திருவாழத்தான்

மனம் மென்மையாக இருப்பவர்கள் இந்தக் கட்டுரையைப் படிக்காதீர்கள்.

விஞ்ஞானத்தால் தீமைகள் இருந்தாலும், அது எந்த அளவிற்கு பெண்களுக்கு உற்ற தோழியாக இப்போது இருக்கிறது என்று புரியும். இன்று சிசேரியன் என்பது, தேர்ந்த மருத்துவரால் செய்யப்படும்போது எளிதான ஒரு விஷயமாகி விட்டது. இரண்டாம் நாளே சாதாரணமாக நடக்க ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள். ஆனால் மருத்துவ விஞ்ஞானம் முன்னேறாத அந்தக் காலத்தில் பெண்கள்தான் எத்தனை கஷ்டப்பட்டு இருக்கிறார்கள்! மதுரை மருத்துவக் கல்லூரி பேராசிரியர் டாக்டர். ஏ. லோகாம்பாள் விவரிக்கும் போது நெஞ்சு நடுங்கத்தான் செய்கிறது...



சிசேரி



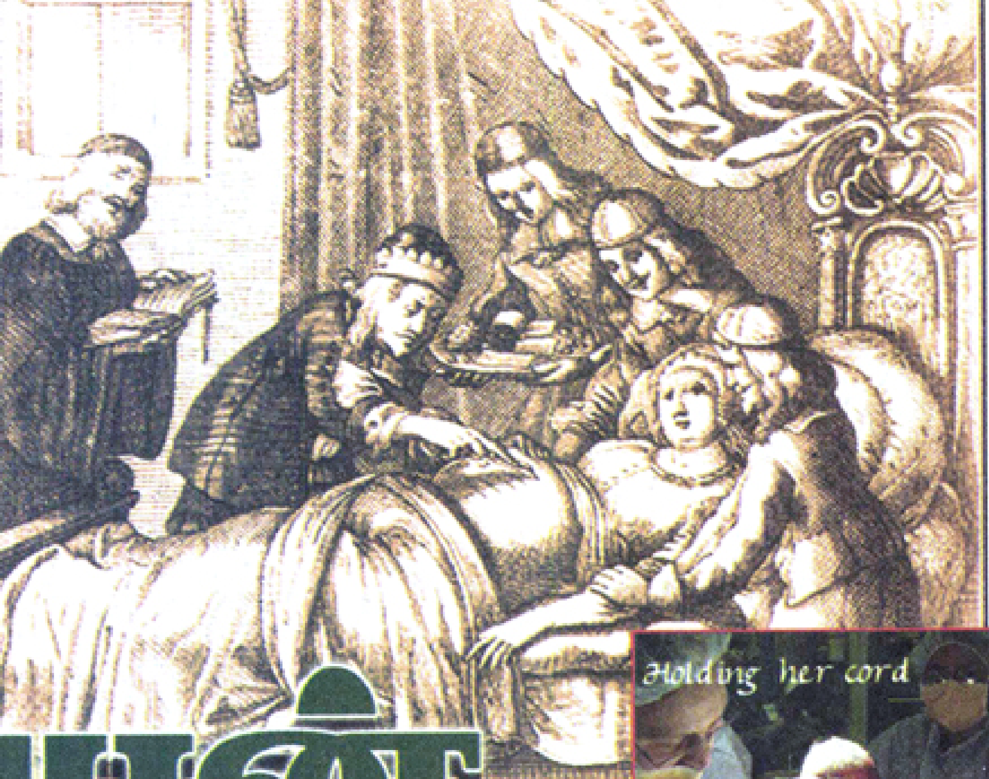
சிசேரியன் செக்ஷன் (சி.செ.) ஆபரேஷன் மிகவும் தொன்மையானதும் புகழ் வாய்ந்ததுமாகும். இதன் ஆரம்ப நிலைகள் மங்கலாகவும் தெளிவற்றதாகவுமே உள்ளது. வேறு எந்த இரண சிகிச்சையுமே சி.செ. போல் தர்க்கத்திற்கும் விவாதத்திற்கும் இடமளிக்கவில்லை.

சி.செ. என்றால் என்ன? இயற்கையான முறையில் மகப்பேறு நடக்காமல், சில, பல சந்தர்ப்பங்களில் குழந்தையைத் தாயின் வயிற்று வழியாக (வயிற்றையும் கருப்பையையும் கிழித்து) வெளியே எடுப்பதே சி.செ. ஆபரேஷன் எனப்படும். இதற்கு ஏன் சிசேரியன் என்று பெயர் வந்தது?

ஜூலியஸ் ஸீஸர் இந்த விதமாகப் பிறந்ததால் இப் பெயர் ஏற்பட்டது என்று ஒரு பரவலான நம்பிக்கை இருந்தது. ஜூலியஸ் ஸீஸரின் தாய் ஆரிலியா ஸீஸர் இங்கிலாந்து நாட்டை முற்றுகை இட்ட சமயம் உயிரோடு இருந்ததாகச் சரித்திரம் கூறுகிறது. அந்தக் காலகட்டத்தில் சிசேரியனுக்குப் பிறகு தாய் உயிர் பிழைத்ததாகச் சரித்திரம் கிடையாது. அதனால் ஸீஸர் சி.செ. மூலமாகப் பிறந்தார் என்பது சரியில்லை.

"பிளினி" என்ற சரித்திர ஆசிரியர் பல கற்பனைக் கதைகளைப் பரப்பி இருக்கிறார். அவை நம்பக்கூடியதாக இல்லை. அநேகமாக சி.செ. என்ற பெயர் லத்தீன் மொழியிலிருந்து வந்திருக்கும் என்றே தோன்றுகிறது. லத்தீனில் 'ஸீடர்'' என்ற சொல்லுக்கு "to cut" "அறுப்பது, கிழிப்பது" என்று பொருள். "செக்ஷன்" என்றாலும் அறுப்பது என்றுதான் அர்த்தம். ஆக சி.செ. என்பது "அறுப்பது-அறுப்பது" என்ற பொருளில் பழக்கத்தில் வந்தது.

பிரசவத்திற்கு முன் இறந்த தாய் வயிற்றைக் கிழித்துக் குழந்தையைத் தனியாக எடுத்துப்



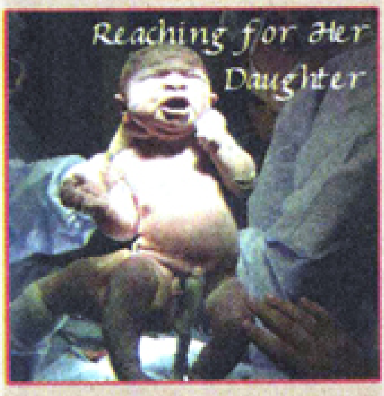
யன்

புதைப்பது வழக்கமாக அநேக நாடுகளில் இருந் திருக்கின்றது. இந்தியாவிலும் உண்டு. இன்றும் இருக் கிறது. புத்தர், யூதர் ஆகியோர் இறந்த தாயைப் புதைப் பதற்கு முன் குழந்தையைத் தனியாக எடுக்க வேண்டு மென்று கட்டளை இட்டிருக்கிறார்கள். இந்த முறை யில் எடுக்கப்பட்ட சிசுக்களை "சீ ஸோன்" என்று அழைத்தனர்.

முதன் முதலாக சி.செ. எப்பொழுது, யாருக்கு, எதற்காக, எங்கு, யாரால் செய்யப்பட்டது? இதற்கு விடை காணுவது அவ்வளவு சுலபமாக இல்லை. கி.பி. 30-ல் எழுதப்பட்ட மருத்துவச் சரித்திரங்களில் சி.செ. பற்றிச் செய்திகள் ஏதும் இல்லை. மிகவும் பழைமை யான இந்த ஆபரேஷனைப் பற்றி ரோமன் நாகரிகத் திலும், எகிப்திய, இந்து கலாசாரங்களிலும் சான்றுகள் உள்ளன. ஆயுர்வேதத்திலும் பைபிளிலும் சி.செ. பற்றிக் குறிப்பு ஏதும் இல்லை. சரகரும் சுஸ்ருதரும் தங்கள் சம்ஹிதைகளில் (சரீராஸ்தனா, சிக்ஷைஸ்தனா) குழந்தை பிறப்பு பற்றியும் பெண்களின் கருப்பை நோய்களைப் பற்றியும் குறிப்பிடுகிறார்கள். சுஸ்ருதா பிரசவத்தில் இரணசிகிச்சையைப் பற்றி

- டாக்டர். ஏ. லோகாம்பாள்







இணையத்திலிருந்து...

எழுதியிருந்தார். இரண்டாம் வாக்பாதர் இறந்த தாயின் வயிற்றிலிருந்து குழந்தையை அகற்றுவது பற்றி வலியுறுத்துகிறார். இதன் பின் சற்று முன்னேற்றமாக, இறக்கும் தருவாயிலுள்ள அல்லது இறந்து போன கணமே கர்ப்பிணியின் வயிற்றைக் கிழித்து உயிரோடு இருக்கும்' குழந்தையைக் காப்பாற்றும் பழக்கம் வந்தது.

சி.செ. மதங்களின் விமர்சனங்களிலிருந்தும் தப்பவில்லை. இந்துமத நூல்களில் இதைப் பற்றிய பேச்சில்லை. இஸ்லாம் இந்த ஆபரேஷனை முற்றிலும் தடைசெய்தது. சி.செ. மூலம் பிறக்கும் குழந்தை சாத்தானின் வம்சம் என்றது. இந்த நம்பிக்கைகள் எல்லாம் இன்று மாறி விட்டன. கிறிஸ்துவ மதம் உயிருடன் உள்ள குழந்தையை இறந்த தாயிடமிருந்து காப்பாற்ற சி.செ. செய்யலாம் என்று அனுமதித்தது. ஆனால் குழந்தையைக் காக்க தாயின் உயிரை பலியிட கிறிஸ்தவம் ஒப்புக் கொள்ளவில்லை. இந்தக் காலகட்டத்தில் அதாவது கி.பி. 1500க்கு முன்னால், சி.செ. செய்யப்பட்ட எந்தத் தாயும் உயிர் பிழைக்கவில்லை என்பது உண்மை. அதனாலேயே இந்தக் கட்டுப்பாடுகள் இருந்தன. பின் எப்படி உயிரோடுள்ள கர்ப்பிணிப் பெண்ணுக்கு சிசேரியன் செய்யச் சம்மதித்தார்கள்?



ஏறக்குறைய பிரசவக் காலத்தை நெருங்கிய கர்ப்பிணிகளை காளை, பசு போன்றவை தன் கொம்புகளால் அடிவயிற்றைக் குத்திக் கிழித்து, கருப்பையிலுள்ள சிசுவை வெளியே கொண்டு வந்த நிகழ்வுகள் பல சரித்திரத்தில் பதிவாகி உள்ளன. இத்தகைய விபத்துகள் ஆதிநாட்களிலிருந்தே அடையாளம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன. 1647-ல் ஆகஸ்ட் 29-ந் தேதி ஒரு விவசாயியின் மனைவி உக்கிரமான ஒரு காளை மாட்டிடம் சிக்கி ஆழமாக வயிறு கிழிபட்டார். கருப்பையிலிருந்த குழந்தை நஞ்சோடு வெளியேறியது. உதட்டில் லேசான காயத்துடன் குழந்தை உயிர் பிழைத்தது. மார்ஷ் 1867-ல் ஒரு பசுவினால் ஆழமாக அடிவயிற்றில் காயப்பட்ட கர்ப்பிணியைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகிறார். குழந்தை ஒரு சேதமுமில்லாமல் தாயின் ஆடையிலேயே இருந்தது! பல நாடுகளில் இதுபோன்ற சம்பவங்கள் பதிவாகி உள்ளன.

காளை, பசுக்களின் கொம்பினால் கிழிக்கப்பட்ட கருப்பைக் கதைகளோடு தனக்குத்தானே சிசேரியன் செய்து கொண்ட (வீராங்கனைகள்?) பெண்களைப் பற்றியும் சரித்திரம் இருக்கிறது. வான்கூகென்பர்க் (1876), குறிப்பிடுகிறார். ஏற்கெனவே ஏழு குழந்தைகளை இயற்கையாகப் பெற்றெடுத்த பெண்ணிற்கு எட்டாவது பிரசவத்தில் தகராறு. செப்டெம்பர் 24ம் தேதி ஆரம்பித்த வலி, செப்டெம்பர் 27 வரை நீண்டது. குழந்தை பிறக்கவில்லை. வேதனை தாங்காத தாய் சமையலறைக் கத்தியினால் வயிற்றை மூன்று அங்குல நீளத்திற்குக் கிழித்துக் கொண்டாள். ஒரு சிறிய கால் தோன்றியது. அதை இழுத்து கஷ்டப்பட்டு முழுக் குழந்தையையும் வெளியேற்றி விட்டு மயக்கமடைந்தார். செப்டெம்பர் 28ம் தேதி அவளைப் பார்த்த மருத்துவர் காயத்தைக் கழுவி மருந்து போட்டார். மிக விரைவில் அவள் உடல்நலம் பெற்றாள்!

மற்றொரு சம்பவம் மார்ச் 28, 1886 லான்செட் மருத்துவ இதழில் வெளியானது. விதர்போ என்னும் ஊரில் ஒரு 23 வயது கன்னிப் பெண் பெற்றோரும் ஊராரும் ;தன்

கர்ப்பத்தைப் பற்றி ஏகவதைப் பொறுக்க முடியாமல் தன் வீட்டிலிருந்து ஒரு கி.மீ. தூரத்தில் உள்ள வைக்கோல் போரில் உட்கார்ந்து கொண்டு ஒரு கத்தியினால் தன் அடிவயிற்றைக் கீறி 1.9 கிலோ இருந்த இறந்த குழந்தையை எடுத்து விட்டு, வயிற்றைத் துணியினால் இறுகக் கட்டிக் கொண்டு, மீண்டும் 1 கி.மீ. நடந்து வீட்டிற்கு வந்திருக்கிறாள். வேதனை பொறுக்க முடியாமல் மயக்கமடையவே, வைத்தியர் வந்து பார்த்திருக்கிறார். இதற்குள் ஆறு மணி நேரம் கடந்து விட்டிருந்தது. இருந்தும் 48 நாட்களில் அந்தப் பெண் உடல்நலம் சீராகி நடமாட ஆரம்பித்தாள்.

சிசேரியன் பிறப்பில் அடிப்படையில் மூன்று காலவரைகள் உள்ளன. கி.பி. 1500க்கு முற்பட்ட நாட்களில் பிரசவத்திற்கு முன் இறந்த கர்ப்பிணிகளின் குழந்தைகளே (அநேகமாக இறந்தும், அபூர்வமாக சில சிசுக்கள் உயிருடனும்) வயிற்றிலிருந்து அகற்றப்பட்டன. இந்த 'ஸிஸேஷன்கள்'' பற்றி ஏற்கெனவே பார்த்தோம். கி.பி. 1500 முதல் 1900 வரை சிஸேரியன் செக்ஷனை உயிருள்ள பெண்ணுக்குச் செய்யலாமா கூடாதா என்பது பற்றி தர்க்கங்களும் விவாதங்களும் வெகு சூடாகவும் பரபரப்பாகவும் நடந்திருக்கின்றன.

ஒரு கர்ப்பிணி இயற்கையாகப் பிரசவிக்க வழி இல்லாமல் போனால் அந்நாளில் தாயும் குழந்தையும் மரணமடைய நேரிட்டது. அந்த நூற்றாண்டுகளில் சுண்ணாம்புச் சத்துக் குறைவால் "ஆஸ்டியோ-மலேசியா"(Osteo-malasia) என்ற எலும்புருக்கி நோய் பல பெண்களுக்கு இருந்தது. இந்த நோயால் இடுப்பெலும்புகள் வலுவின்றி, வளைந்தும் கோணலாகவும் வளர வாய்ப்பிருந்தது. இதனால் குழந்தை இயற்கையாகப் பிறக்க முடியாமல் போகிறது. சிசேரியன் செய்தால் தான் குழந்தையைக் காப்பாற்ற முடியும். அதே சமயம் சிசேரியன் செய்வது என்று தீர்மானித்தால், நூற்றில் ஒரு தாய் கூட பிழைப்பது அரிது என்ற பரிதாபமான நிலை. இதை எவ்வாறு ஏற்க முடியும்?

தாயின் மரணத்திற்கு அன்று முக்கிய காரணங்கள் இரத்தப்போக்கு, அழற்சி, நரம்பு மண்டல அதிர்ச்சி ஆகியவை. மேலும் அந்நாளில் மயக்க மருந்துகள் என்ற பெயரைக் கூடக் கேட்டதில்லை. இவ்வளவு இடர்ப்பாடிடையே குழந்தையைக் காப்பாற்ற தாயைப் பலியிட வேண்டுமா என்ற பெரிய கேள்வியும் தர்க்கமும் நியாயமானவைதானே? தாயின் கூபக அளவு சிறிதாக இருந்தாலோ, குழந்தை குறுக்காகக் கிடந்தாலோ, அல்லது வேறு காரணங்களால் இயற்கையாகப் பிறப்பு முடியாது என்றாலோ அந்நாளில் என்ன செய்தார்கள்?

அநேகமாக பிரசவ வேதனை தொடங்கி சில மணி நேரங்களில், அதிகபட்சம் 24 - 36 மணி நேரங்களில், பனிக்குடம் உடைந்து, நல்ல வலியிருந்தும் குழந்தை ஜனிக்காவிட்டால், பிரசவத்திற்கு உதவுபவர்களுக்கு இது சிக்கலான சங்கதி என்பது தெரிந்து விடும். குழந்தை கருப்பைக்குள் அநேகமாக இறந்து விடும். இறந்த சிசுவை எப்பாடுபட்டாவது இயற்கை வழியில் வெளியே கொண்டு வர பல வழிகளைக் கையாண்டனர். இன்று அது மிகக் கொடூரமாகத் தெரியலாம்.

அதிர்ஷ்டவசமாக விஞ்ஞானத்தின்

பெண்கள் காலில் பெருவிரலுக்கு அடுத்த விரலில் வளையமாக அணிவது மெட்டி, 3வது விரலில் அணிவதை மிஞ்சி என்று சொல்கிறோம். இது நீள் சதுர வடிவில், வேலைப்பாடுகள் உள்ளதாக இருக்கும். நான்காவது விரலில் அணிவது பில்லணி எனப்படும். இது வண்ணத்துப் பூச்சி வடிவில் வேலைப்பாடுகளுடன் இருக்கும்.

- ஆர். பிருந்தா.




Dhathri ™
உங்கள்
சீப்பிற்கு ஒரு
இன்ப அதிர்ச்சி
தாத்ரி ஹேர் கேர் ஹெர்பல் ஆயில் பொடுகுத் தொல்லைக்கும் முடி கொட்டுவதற்கும் முற்றுப்புள்ளி.
தாத்ரி ஹேர் கேர் ஹெர்பல் ஆயிலில் உள்ள விசேஷ மூலிகைகள் பொடுகை அகற்றி, வேர்க்கால்களை பலப்படுத்தி முடி கொட்டுவதையும் நிறுத்தி விடுகிறது.* அழகான ஆரோக்கியமான கேசத்தை உங்களுக்குப் பரிசாக அளிக்கிறது. உங்கள் தலை முடிக்கு தினமும் தாத்ரியின் இதமான அரவணைப்பை அளியுங்கள் - நீங்களே ஆச்சரியப்படுவீர்கள்! உங்கள் சீப்பும்தான்!
Warrier's Hospital & Panchakarma Centre ™
Kayamkulam, Kerala.
தாத்ரி
ஹேர் கேர் ஹெர்பல் ஆயில்
A product of Warrier's Hospital & Panchakarma Centre, Kayamkulam, Kerala. Tel: 0479-2431535
For distributor enquiries contact - Super stockist : Success Pharmaa & Vaccine, 969-B, 1st Floor, East Sambandam Road, R.S. Puram, Coimbatore - 641 002. Tel: 0422-2543555.
Distributors: • Chennai - Anandhiram Agencies, Ph: 24401415; Chennai Medical Agencies, Ph: 23772922; Meena Healthcare Pvt. Ltd., Ph: 24794710; Akhila Agencies, Ph: 24802416 • Kumbakonam - Rathna Enterprises, Ph: 2420603 • Salem - Sreelakshmi Novelties, Ph: 2418134; Shri Ramana Medi. Agencies, Ph: 2336365; Varma Pharma, Ph: 2420971 • Trichi - Shri Shirdi Sai Associates, Ph: 2435274; Sri Ambigai Agencies, Ph: 2721548 • Karur - Sri Jayashree Agencies, Ph: 263470 • Thanjavur - Bharathi Enterprises, Ph: 230668 Erode - Sri Mahalakshmi Pharma, Ph: 2259041; Jayasoorya Agencies, Ph: 2222430 • Pattukottai - Taminadu Medicals, Ph: 253814 • Tirupur - Thamarai Enterprise, Ph: 2245850
Team One-CHE/2304

முன்னேற்றத்தால் நாம் இவற்றை எல்லாம் சரித்திரமாகவே காண்கிறோம். 19-ம் நூற்றாண்டின் தொடக்கத்தில் சிசேரியனா? கிரேனியாடமியா? என்பது பற்றி மிகவும் கசப்பான தர்க்கங்களும் சச்சரவுகளும் மிகுந்தன. கருப்பாதையில் குழந்தைக் கீழே இறங்காமல் இருக்கும் போது, ஆயுதங்கள் இடுவது, கிரேனியாடமி, குழந்தையைத் திருப்புதல் போன்ற சிக்கலான, முரட்டுத்தனமான, கடுமையான முறைகளைப் பிரசவத்திற்கு பயன்படுத்தினார்கள்.

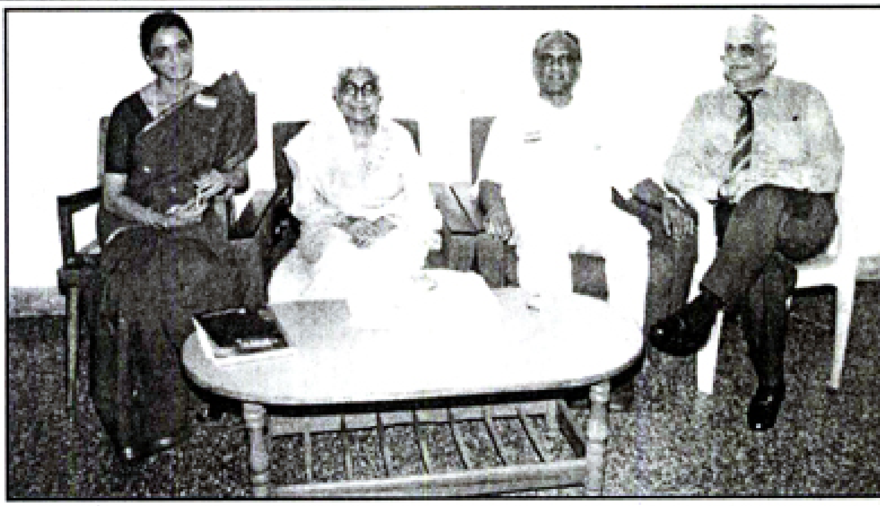


இத்தகையக் கொடுமைகளை நல்ல வேளையாக இன்று காண முடியாது. விஞ்ஞானத்திற்கும் மருத்துவ முன்னேற்றங்களுக்கும் நன்றிகூற வேண்டும். ஆனால் 1957ல் நான் மருத்துவ மேற்பட்டப் படிப்பு படிக்கும் நாளில் இவைகளைக் கண்கூடாகக் கண்டு மனம் நொந்திருக்கிறேன். மிகவும் அதிக நாளில்லை. ஐம்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தான்!

மீண்டும் கி.பி. 1500க்கு வருவோம். கி.பி. 1500க்கு முன் உயிரோடுள்ள எந்தப் பெண்ணுக்கும் சிசேரியன் செய்யபட்டதாக வரலாறு இல்லை. ஊர்ஜிதப்பட்ட, நம்பத்தகுந்ததாக 1500ம் ஆண்டு முதல் முறையாக உயிருள்ள ஒரு பெண்ணுக்கு சிசேரியன் நடந்ததாகச் சொல்லப்படுகிறது. கவர்ச்சிகரமான சம்பவம் இது. ஜேகப் நுபர் பன்றிகளுக்குக் காயடிக்கும் வேலை பார்ப்பவர். அவர் மனைவிக்குப் பிரசவ வலி ஏற்பட்டு நெடுநேரமாகியும் ஒரு முன்னேற்றமும் இல்லை. தன் மனைவிக்கு உதவ பல பிரசவம் பார்க்கும் பெண்களை அழைத்தார். அவர்களின் பகிரத முயற்சிகள் தோல்வி அடைந்தன. கல் உடைப்பவர்களின் உதவியைக் கூட ஜேகப் நாடினார். ஆனால் அவர்களாலும் திருமதி ஜேகப்பின் பிரசவத்திற்கு உதவ இயலவில்லை. மனைவியின் வேதனையைச் சகிக்காத ஜேகப் தன் ஊர் மேயரிடம் சிசேரியன் செய்ய அனுமதி கோரினார். முதல் தடவை அனுமதி மறுக்கப்பட்டது. இரண்டாம் முறையும் ஜேகப் விடாப்பிடியாக வேண்டிக் கொண்டதால் திருமதி ஜேகப்பிற்கு சி.செ. செய்ய மேயர் அனுமதி அளித்தார். தன் க்ஷவரக் கத்தியினால் ஜேகப் தன் மனைவியின் வயிற்றைத் திறந்து, வெற்றிகரமாகக் குழந்தையை வெளியே கொணர்ந்தார். திருமதி ஜேகப் உயிர் பிழைத்ததுயல்லாமல், பின்வரும் ஆண்டுகளில் ஐந்து முறை இயற்கை முறையில் குழந்தை பெற்றார் என்கிறது இந்த வரலாறு. 1500ல் அதிசயமாகக் கருதப்பட்ட இந்த சி.செக்ஷனில் பிறந்த குழந்தை 77 வயது வரை வாழ்ந்ததாகத் தெரிகிறது.

"ஹா, இதெல்லாம் நம்ப முடியாத கதை" என்று கூறியவர்களும் உண்டு. 1500ல் இந்த சி.செ. நடந்ததாகக் கூறப்பட்டாலும் இதைப் பற்றிய பதிவு 1582ல்தான் காஸ்பர்ட் பாஹின் என்பவரால் வெளியிடப்பட்டது. ப்ரெஞ்ச் மொழியில் இதை முதலில் 1579 எழுதி வெளியிட்டவர் ஆம்ரோஸ்பாரே மகப்பேறு மருத்துவத்தின் பாடப் புத்தகமாக இருந்த இந்த இருவரின் நூல்களில்தான் முதன் முதலாக உயிரோடு இருந்த கர்ப்பிணிகளுக்கு சி.செ. செய்த செய்திகள் உறுதியாகக் கூறப்பட்டுள்ளன.

இன்றுதான் நாம் எவ்வளவு முன்னேறி விட்டோம். விஞ்ஞானிகளுக்கும், மருத்துவ விஞ்ஞானத்திற்கும் நன்றி சொல்வோம்.



* தமிழ்நாடு அரசின் தலைமைச் செயலர் அந்தஸ்தில் உள்ள திரு. ஓம் குமார், I.A.S. அவர்களது தாயார் திருமதி சாவித்திரி நந்தா - டெல்லி, அவர்கள் அடையார் இயற்கை வைத்திய மையத்தில் மூட்டு வலிக்கு சிகிச்சை பெற்று நலமடைந்த பின் எடுத்த படம்.
(இடமிருந்து டாக்டர் M. மாலதி R.M.O, திருமதி சாவித்திரி நந்தா, டைரக்டர் திரு. S.P.நாயுடு, திரு. ஓம் குமார், I.A.S.)

பாரம்பரிய பெருமைமிக்க இயற்கை வைத்தியத்தை விஞ்ஞான பூர்வமாய் நடத்திவரும், தேசிய, Outstanding services & achievement விருது பெற்ற டைரக்டர் திரு. S.P. நாயுடு அவர்கள் தலைமையின் கீழ் நடந்துவரும் அடையார் இயற்கை மருத்துவ மையம்

புற்று நோயாளிகளுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதம்

ஆரம்ப நிலை புற்று நோய்க்கு சிறந்த நிவாரணம். Radiation, Chemotherapy எடுத்துக் கொள்பவர்களுக்கு பக்க விளைவுகளிலிருந்து (முடி உதிர்தல், வாய்ப் புண், இரத்த சோகை, குமட்டல், வாந்தி) பெருமளவில் நிவாரணம். முற்றிலும் பக்க விளைவுகளற்ற மூலிகை மருந்துகள் மற்றும் இயற்கை மருத்துவ சிகிச்சை முறைகளால் நோய் பரவுவது தவிர்க்கப்படுகிறது.

1. **நேரில் வந்து எங்கள் மருத்துவமனையில் தங்குபவர்களுக்கு:** எங்கள் மருத்துவமனையில் 6 விதமான சிகிச்சைகள் தருகிறோம்.மேலும் கேன்சர் ஹெர்பல் லேகியம் மற்றும் கேப்சூல் தரப்படுகிறது. புற்றுநோயாளிக்கான பிரத்யேக உணவு வழங்கப்படும். அத்துடன் பிசியோதெரபி, யோகா, பிராணவாயு சிகிச்சை மற்றும் இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கி புத்துணர்ச்சி அளிக்கும் இயற்கை முறை சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.
2. **நேரில் வர முடியாதவர்களுக்கு:** நோயாளியின் தற்போதைய மருத்துவ நிலையைத் தெரிந்து கொண்ட பின் கேன்சர் ஹெர்பல் லேகியம் மற்றும் கேப்சூல் அனுப்பி வைக்கப்படும். அதற்காக நோயாளியைப் பற்றிய முழு விவரங்களையும் தெரிவிக்க வேண்டும்.

PARKINSON'S - நோயாளிகளுக்கு ஓர் அறிவிப்பு

எங்கள் சென்டரில் பர்கின்சன் ஹெர்பல் லேகியம் மற்றும் கேப்சூல் முதலியவை ஆரம்ப நிலையில் உள்ளவர்களுக்கு (மூளையில் பேசல் கேங்கிலியே பகுதியில் உள்ள நியூரான்கள் அதிகம் பாதிப்படையாதவர்களுக்கு) மிகச் சிறந்த நிவாரணம் கொடுக்கின்றது. எங்கள் மருத்துவமனையில் தங்கி கை நடுக்கம், விறைப்புத் தன்மை, மற்ற வேக குறைபாடுகள் குறைய சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

ARTHRITIS- மூட்டுவலி ◆ குதிகால்களில் எலும்பு வளர்ந்து நடக்க முடியாமல் வலி, ◆ கை கால்களில் மூட்டு வீக்கமும், வலியும் ◆ கை, கால் விரல் மூட்டுகளில் வீக்கமும் வலியும் ◆ கழுத்து வலி ◆ நடு முதுகின் கீழ்ப்பகுதியில் வலி. பல ஆண்டுகளாக இருந்தாலும் வித்தியாசமான இயற்கை வைத்திய முறையில், பக்க விளைவுகள் இல்லாமல் நலம் பெறச் செய்கின்றோம். இந்தியா மற்றும் வெளிநாடுகளில் இருந்தும் வியாதியஸ்தர்கள் வருகிறார்கள்.

ஆஸ்துமா, டயாபடீஸ், உடல் பருமன் குறைதல், வயிற்று உப்புசம், கண்களில் நீர் வாராமை - சிறந்த இயற்கை முறை சிகிச்சை வழங்கப்படும். மற்றும் எங்களிடம் நாள்பட்ட இதர நோய்களுக்கும் ஆலோசனை கேட்கலாம்.

எங்கள் மருத்துவமனையில் தங்கி பணியாற்ற குடும்ப பாரமற்ற மகளிர் தேவை

அடையார் இயற்கை வைத்திய மையம்
ADYAR NATURE CURE CENTER ™

Regd. Hospital

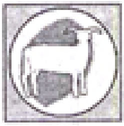
No. 6, SECOND CROSS STREET, KASTURBHA NAGAR, ADYAR, CHENNAI - 20.
Phone:2441 3399, 2440 2470. Tele Fax: 044-2491 6650 (Opp. Gandhi Nagar Bus Terminus))
www.adyarnaturecure.com e-mail: adyarnaturecure@yahoo.com,

குறிப்பு: A/c, Delux A/c சாதா, தங்கும் அறைகள் மற்றும் ஜெனரல் வார்டு, கலர் டி.வி., போன் வசதியுடன் கிடைக்கும். சைவ உணவு வசதி மட்டும் உண்டு. முன்பதிவு அவசியம்.


T.NAGAR LKS யின்
Vai ஜ ra Vidiyal
sensational
DIAMOND EXHIBITION
aug 15th- sep 14th
2000 diamonds
one necklace
LKS
GOLDHOUSE
60, Usman Road, T.Nagar, Chennai - 17. Ph: 5519 7777

இந்த மாதம் எப்படி?

	ராகு		சனி
	16.9.2004 - கன்னி - சூரியன் 18.9.2004 - கன்னி - செவ்வாய் 21.9.2004 - கன்னி - புதன் 28.9.2004 - சிம்ம - சுக்கிரன்		சுக்கிரன்
			சூரியன் செவ்வாய் புதன்
		கேது	குரு



மேஷ ராசி :

அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1- ஆம் பாதம்.

மாத ஆரம்பத்தில் இராசி நாதன் செவ்வாய் ஐந்தாம் இடத்தில் இருப்பது நன்மை தரக்கூடிய அமைப்பாகும். மாதப் பிற்பகுதியில் புதன், சூரியன், செவ்வாய், குரு போன்ற ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட கிரகங்கள் ஆறாம் இடத்தில் ஒன்று சேர்ந்து இருப்பதால், பண விஷயத்தில் அதிகக் கவனமும் எச்சரிக்கையும் தேவை. மாத ஆரம்பத்தில் தொல்லைகள் குறைவாகவும், பிறகு சிறு சிறு தொல்லைகளுக்குத் தீர்வும் தேடி வரும். உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளைப் பெறக்கூடும். மாதப் பிற்பகுதியில் சிறு சிறு கடன்கள் தலைதூக்கும். ஆனால் சாமர்த்தியமாக அவைகள் சமாளிக்கப்படும். கிரெடிட் கார்டு உபயோகிப்போர் மாதப் பிற்பகுதியில் எச்சரிக்கையாக நடந்து கொள்வது அவசியம். வியாபாரிகள் மாத ஆரம்பத்தில் சற்று அதிகமாகவும் மாதப் பிற்பகுதியில் குறைவாகவும் லாபம் பெறக்கூடும்.

பெண்கள் குடும்பத்தில், ஆரம்பத்தில் உற்சாகமாகவும், மாதப் பிற்பகுதியில் சற்றுக் குறைந்த சுறுசுறுப்புடனும் காணப்படுவார்கள். குடும்பத்தில், பழைய கடன்கள் தேடி வந்து, மாதப் பிற்பகுதியில் தொல்லை தரக்கூடும். அரசாங்கம் மூலம் சிறு சிறு தொல்லைகள் தலை காட்டலாம்.

நீங்கள் தினந்தோறும் ஆதித்ய ஹிருதயத்தைப் பாராயணம் செய்து வந்தால், தொல்லைகள் மறைந்து சுபிட்சம் ஏற்படும்.

ரிஷப ராசி :



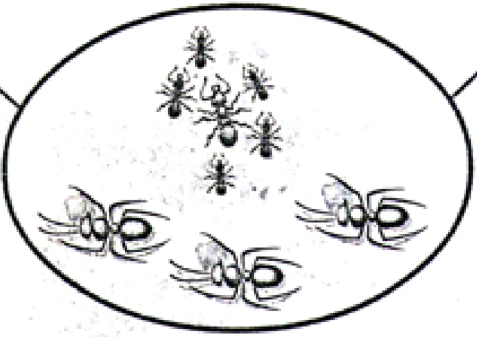
கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

மாத ஆரம்பத்தில் சுக்கிர பகவான் மூன்றாம் இடத்தில் சஞ்சாரம் செய்வதும், சூரியன் சிம்மத்தில் ஆட்சி பெற்றிருப்பதும் நன்மை தரக்கூடிய அம்சமாகும். மனைவி வழி சொந்தங்களால் எதிர்பாராத நன்மைகளும், உதவியும் பெற சாத்தியக்கூறுகள் உள்ளன. மாத மத்தியில் சிறுதொகை எதிர்பாராமல் தேடிவர சாத்தியமுண்டு. நீண்டகாலமாகத் தொல்லை தந்த, ஒருவர் விலகிச் செல்ல வாய்ப்புண்டு.

உத்தியோகஸ்தர்கள், தங்கள் மேலதிகாரிகளிடம் சுமுகமாக நடந்து கொண்டால், சங்கடங்களிலிருந்து தப்ப

ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா

செப்டம்பர் 2004



கடையில் 50 பைசாவுக்கு மூக்குப் பொடி வாங்கித் தண்ணீரில் கரைத்து எறும்புப் புற்றின் மேல் தெளித்தால் எறும்புகள் மாயமாய் மறைந்து விடும்.

- சி. இராசலட்சுமி.

லாம். மாத மத்தியில் எதிர்பாராத பணவரவுகள் கிடைக்கக்கூடும். வியாபாரிகள் மாத ஆரம்பத்தில் சுமாரான லாபம் பெறக்கூடும். வாடிக்கையாளர்களிடம் சுமுகமாக நடந்து கொள்வது நல்லது. மாதப் பிற்பகுதியில் பொருள்களின் விலை ஏற்ற இறக்கங்களால் வியாபாரத்தில் அதிகக் கவனம் செலுத்த நேரிடும்.

குடும்பத்தில் கணவன் மனைவி ஒற்றுமை அதிகரிக்கும். மனைவி வழியில் சிறு ஆதாயம் பெறக்கூடும். விட்டுக் கொடுத்து நடப்பது மூலம், பெண்கள் மன அமைதி பெறக் கூடும். குழந்தைகளுக்குப் புது அணிமணிகள் வாங்கும் சந்தர்ப்பம் ஏற்படும்.

நீங்கள் காயத்ரி மந்திரத்தை தினமும் ஜெபித்து வருவதன் மூலம், உங்கள் தொல்லைகள் அகன்று வாழ்க்கையில் நிம்மதியும் மகிழ்ச்சியும் ஏற்படும்.



மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர் பூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்.

மாத ஆரம்பத்தில் இராசியாதிபதி புதன் செவ்வாய், சூரியனுடன் சேர்ந்து சஞ்சரித்தாலும் பெரிதாக தொல்லைகள் ஏற்பட்டு விடாது. ஆனாலும் எல்லாச் செயல்களிலும் சற்றுக் கவனமாக இருப்பதும் அவசியமாகும். நிலம், மனை சம்பந்தமான விஷயங்களிலும் கொடுக்கல் வாங்கல்களிலும் கவனமாக இருப்பது நல்லது.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு வேலைப்பளு இருந்தாலும், மேலதிகாரிகளின் அரவணைப்பு உண்டு. மாதப் பிற்பகுதியில் வேலை நிமித்தம் வெளியூர்ப் பிரயாணங்கள் செல்லும்படி நேரலாம். பண விஷயங்களில் எச்சரிக்கை அவசியம். வியாபாரிகள் அதிக கொள்முதல் செய்து, பொருள்களைத் தேக்கி வைக்காமல் சீராக நடந்து கொண்டால் வியாபாரத்தில் கணிசமான லாபம் பெறக் கூடும்.

குடும்பத்தில், கணவன் - மனைவி அன்புக்குக் குறைவிருக்காது. வெளியூரிலிருந்து சுபச் செய்திகள் வந்து மகிழ்ச்சி ஏற்படும். குழந்தைகளுக்கு புதிய துணிமணிகள் வாங்கி மகிழ்ச்சியூட்டுவீர்கள். மாதப் பிற்பகுதியில் வெளியூர்ப் பயணம் நேரலாம். சிலர் புதிய வீடுகளுக்குக் குடிபோக நேரும்.

நீங்கள், சௌந்தர்ய லஹரியைப் படித்து வர, அன்னையின் அருளால் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியும் வளமையும் ஏற்படும்.

கடக ராசி :



புனர்பூசம் 4 -ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

மாத ஆரம்பத்தில் ஜென்ம ராசியில் சுக்கிரன் சஞ்சரிப்பதும், இரண்டாம் இடத்தில், சூரியன், செவ்வாய், புதன் சஞ்சாரம் செய்வதும் எதிர்பாராத தொல்லைகள் ஏற்படுத்தக்கூடும். பூமி, மனை விஷயங்களில் கவனம் இல்லாவிட்டால் ஏமாற்றத்திற்கு உள்ளாக நேரும்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு எதிர்பாராத பதவி மாற்றம் உத்தியோக உயர்வு ஏற்படுமாயினும் வேலையில் கடுமையான முயற்சிகள் தேவைப்படும். மேலதிகாரிகளை அனுசரித்துச் செல்வதால், மன உளைச்சலைத் தவிர்க்கலாம். தொழிலாளர்கள் பணிகளில் உற்சாகம் இருக்குமானாலும், சிறு சிறு தொல்லைகளுக்கும் ஆளாக நேரலாம். சிலர் தங்கள் குடும்பச் செலவுகளுக்காகக் கடன் வாங்க நேரலாம்.

பெண்களுக்கு அக்கம் பக்கத்தாருடன் சுமுக உறவு அவசியம். வீண் சண்டைகளையும், வாக்குவாதங்களையும் தவிர்ப்பது நலம். குடும்பத்தில் கணவன் மனைவி சுமுக உறவு



கோகுலம் சந்தா செலுத்துங்கள்; கதை கேளுங்கள்!

எப்படி பெறலாம்?

* புதிதாக சந்தா செலுத்தலாம் ☐
* ஏற்கெனவே உள்ள சந்தாவை மேலும் ஓர் ஆண்டுக்கு நீட்டிக்கலாம் ☐
* உங்கள் நண்பருக்குப் பரிசாக சந்தா கட்டி நீங்கள் காஸெட் பெறலாம். ☐

பெயர்: ....

முகவரி: ....

....

....

....

நண்பரின் பெயர்: ....

முகவரி: ....

....

....

....

ஒரு வருட சந்தா ரூ. 72/-. இதை டிமாண்ட் டிராஃப்ட் அல்லது மணியார்டராக அனுப்புங்கள். இந்தத் தொகை 'Gokulam Tamil' என்ற பெயருக்கு இருக்க வேண்டும். வெளியூர் காசோலைகள் அனுப்பினால் ரூ.20/- கூடுதலாக சேர்த்து அனுப்புங்கள்.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

சர்க்குலேஷன் மானேஜர்,
கோகுலம் (தமிழ்)
கல்கி பில்டிங்ஸ்,
47-NP, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097

நிலவும். மாதப் பிற்பகுதியில் சிறு சிறு சல சலப்புகள் ஏற்பட்டு மறையும். குழந்தைகள் நலனில் அக்கறை தேவை.

நீங்கள் பிரதோஷ காலங்களில் சிவதரி சனம் செய்வதோடு, அபிஷேக திரவியங் களை வாங்கித் தருவது, உங்கள் இன்னல் களைப் பெரிதும் குறைப்பதற்கு ஏதுவாகும்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

மாத ஆரம்பத்தில், ஜென்ம ராசியில், ராசிநாதன் சூரியனுடன், செவ் வாய், புதன் சேர்ந்து சஞ்சரிப்பது நன்மை தரக்கூடிய அமைப்பாகும். இராசிநாதன் ஆட்சி பெற்று சஞ்சரிப்பது சிறப்பான அம்ச மாகும். குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியும், அமைதி யும் நிலவும். சுபநிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும். மாதப் பிறபகுதியில் திடீர் தனவரவுகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்குப் பதவி உயர்வு, இடமாற்றம் போன்ற நற்பலன்கள் ஏற்பட் டாலும், அலுவலகத்தில் சில தொல்லைகள் ஏற்படவும் சாத்தியமுண்டு; நண்பர்களிடத் தும், மேலதிகாரிகளிடத்தும் சுமுகமாக நடந்து கொள்வதினால் தொல்லைகள் குறை யும். பெண்களிடத்தில் கவனமாகப் பேசிப் பழகுதல் நலம்.

வியாபாரிகள் மாத ஆரம்பத்தில் அதிக லாபமடையக்கூடும். அழகுப்பொருள்களும், நாகரிக சாமான்களும் அதிகம் விற்பனையா கும். வாடிக்கையாளர்களிடம் சுமுகமாக நடந்து கொள்வது நலம்.

பெண்மணிகள் ஆடம்பரப் பொருள்கள் வாங்குவதைக் கட்டுப்படுத்தினால் குடும்பம் அமைதியாக இருக்கும். வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் சக அதிகாரிகளிடம் கவனமாக நடந்து கொள்ள வேண்டும். குடும்பத்தில், புதிய பொருள் வாங்க நேரும். சுபநிகழ்ச்சி களில் பங்குகொள்ளவும், பிறந்த நாள், சீமந் தம் போன்ற சுபநிகழ்ச்சிகளை இல்லத்தில் நடத்தவும் கூடும்.

நீங்கள் லக்ஷ்மி அஷ்டோத்திரப் பாரா யணமும், லலிதா அஷ்டோத்திரப் பாராயண மும் செய்து வந்தால், குடும்பத்தில் சுபிட்ச மும், சகல சௌபாக்யங்களும் பெருகும்.

கன்னி ராசி :



உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

மாத ஆரம்பத்தில் உங்கள் இராசிநாதன் புதன் விரையஸ்தானத்தில் சஞ்சாரம் செய் தாலும், மாதப் பிற்பகுதியில் ஜென்ம ராசி யில் சஞ்சரிப்பது நன்மை தரக்கூடிய அமைப் பாகும். குடும்பத்தில் சந்தோஷம் நிலவினா லும் அவ்வப்போது சிறு சிறு தொல்லைகள் ஏற்படக்கூடுமாதலால் கவனம் தேவை. உஷ்ண சம்பந்தமான நோய்கள் வந்து மறை யும். பிற்பகுதியில் வெளியூர்ப் பிரயாணங்கள்

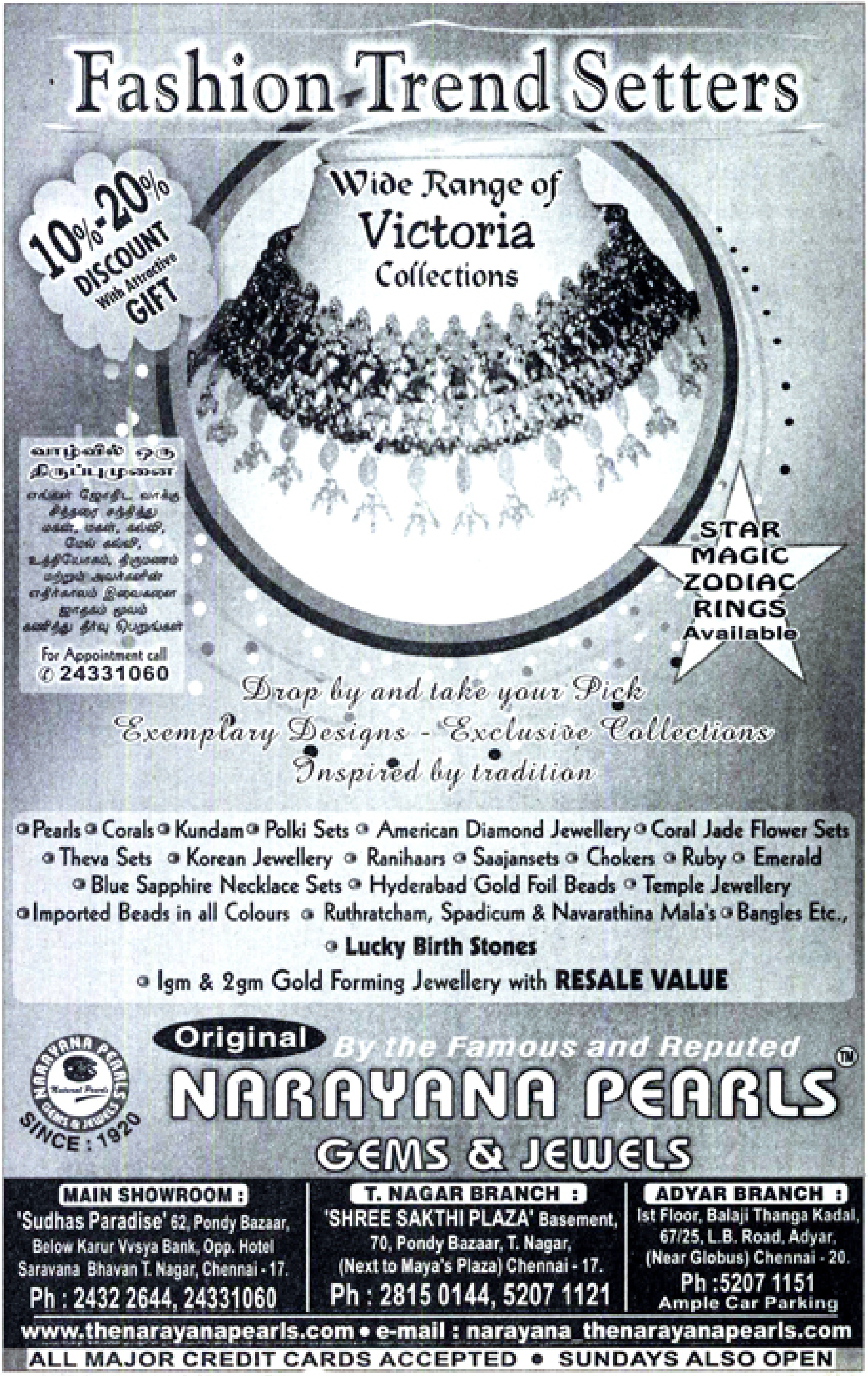


எங்கள் சம்பந்தியின் சகோதரர் வீட்டுத் திருமணம் அழைப்பிதழுடன் சிறிய குறிப்பு எழுதி, அதில் பரிசுப் பொருட்கள் ஏதும் வேண்டாம் என எழுதியிருந்தது.

இதில் என்ன விசேஷம் என்கிறீர்களா? தம்பதியருக்கு, பரிசாக பணமாகவோ அல்லது செக்காகவோ கொடுத்தால் அதை "திருமதி. மீனாக்ஷி இண்டியன் பேங்க்" என்று குறிப்பிட்டு அந்தப் பணம் முழுவதும் காஞ்சி பரமாச்சாரியாரின் பிறந்த இடமான ஈச்சங்குடி (திருவையாறு அருகில்)யில் இருக்கும் வேதபாடசாலைக்கு அனுப்புவதாக எழுதியுள்ளது.

எத்தனையோ பொதுநலத் தொண்டு நிறுவனங்களுக்கு இம் முறையில் நம்மாலான உதவியைச் செய்யலாம் அல்லவா?

- சுதாஹரன்.



Fashion Trend Setters
10%-20% DISCOUNT With Attractive GIFT
Wide Range of
Victoria
Collections
வாழ்வில் ஒரு
திருப்புமுனை
For Appointment call
24331060
STAR MAGIC ZODIAC RINGS Available
Drop by and take your Pick
Exemplary Designs - Exclusive Collections
Inspired by tradition
Pearls • Corals • Kundam • Polki Sets • American Diamond Jewellery • Coral Jade Flower Sets
• Theva Sets • Korean Jewellery • Ranihaars • Saajansets • Chokers • Ruby • Emerald
• Blue Sapphire Necklace Sets • Hyderabad Gold Foil Beads • Temple Jewellery
• Imported Beads in all Colours • Ruthratcham, Spadicum & Navarathina Mala's • Bangles Etc.,
• Lucky Birth Stones
• 1gm & 2gm Gold Forming Jewellery with RESALE VALUE
Original By the Famous and Reputed
NARAYANA PEARLS ™
GEMS & JEWELS
NARAYANA PEARLS GEMS & JEWELS SINCE : 1920
MAIN SHOWROOM :
'Sudhas Paradise' 62, Pondy Bazaar, Below Karur Vvsya Bank, Opp. Hotel Saravana Bhavan T. Nagar, Chennai - 17.
Ph : 2432 2644, 24331060
T. NAGAR BRANCH :
'SHREE SAKTHI PLAZA' Basement, 70, Pondy Bazaar, T. Nagar, (Next to Maya's Plaza) Chennai - 17.
Ph : 2815 0144, 5207 1121
ADYAR BRANCH :
Ist Floor, Balaji Thanga Kadal, 67/25, L.B. Road, Adyar, (Near Globus) Chennai - 20.
Ph :5207 1151
Ample Car Parking
www.thenarayanapearls.com • e-mail : narayana_thenarayanapearls.com
ALL MAJOR CREDIT CARDS ACCEPTED • SUNDAYS ALSO OPEN



எந்தத் துவையல் செய்தாலும் ஒரு ஸ்பூன் எள் சேர்த்து செய்து பாருங்கள். துவையல் நல்ல வாசனையுடன் செம டேஸ்ட்டாக இருக்கும்.

- பி. ஜானகி.

ஏற்படலாம்.

உத்தியோகஸ்தர்களும் மாத ஆரம்பத்தில் அலுவல் நிமித்தம் வெளியூர் செல்ல நேரிடலாம். மாதப் பிற்பகுதியில் உஷ்ண சம்பந்தமான நோய்கள் தொல்லை கொடுக்கலாம். நண்பர்களிடம் மனம் விட்டுப் பேசாமலிருப்பது நல்லது. வியாபாரிகள் விலை ஏற்ற இறக்கத்தால் அதிக லாபம் பெற வாய்ப்பில்லை. மேலும், பொருள்களை அதிகம் சேமித்து வைக்காமல் இருப்பது நலம்.

குடும்பத்தில் கணவன் - மனைவி ஒற்றுமை இருந்தாலும் சிறு சிறு சலசலப்புகளை எதிர்கொள்ள வேண்டியிருக்கும். மாத ஆரம்பத்தில் செலவுகள் இருந்தாலும், பிற்பகுதியில் தொல்லைகள் இராது. வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.

நீங்கள், சௌந்தர்யலஹரி பாராயணம் செய்து வருவதன் மூலம் உங்கள் சிக்கல்கள் யாவும் விலகி, குடும்பத்தில் நிம்மதியும் சுபிட்சமும் பெருகும்.



துலாம் ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1,2,3 - ஆம் பாதங்கள்.

மாத ஆரம்பத்தில் இராசிநாதன் ஜீவனஸ்தானத்தில் சஞ்சாரம் செய்வது முக்கியமான திருப்பங்களை தருவதாக அமையும். குடும்

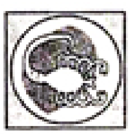
பத்தில் மகிழ்ச்சி நிலவும். அநேக நன்மைகள் தேடி வரும். என்றாலும் சில தடங்கல்களும் அவ்வப்போது காணப்படும். உத்தியோகப் பிரிவைச் சேர்ந்தவர்களுக்கு இலாகா மாற்றம், பதவி மாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவை ஏற்படக்கூடும்.

வியாபாரிகளுக்கு, வாடிக்கையாளர்களிடமிருந்து வர வேண்டிய நிலுவை மிகுந்த சிரமத்தின் பேரிலேயே வசூலாகும். அதிகமான பொருள்களை சேமிக்காமல், கையிலுள்ளவற்றைக் காசாக்க முயல வேண்டும். தொழிலாளர்கள் மேலதிகாரிகளை அனுசரிப்பது நல்ல பலனைத் தரும்.

பெண்மணிகள் சிறு சிறு பிரச்னைகளுக்காகக் கோபப்படுவதைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள் தங்கள் சக பணியாளர்களிடம் சுமுகமாகப் பழகி வர வேண்டும். குடும்பத்தில் மாத ஆரம்பத்தில் சில முக்கிய சுப நிகழ்ச்சிகள் நடக்க வாய்ப்புண்டு. கணவன் - மனைவியின் உறவு சிறப்பாகவே இருக்கும்.

சிலருக்கு ஆலய தரிசனமும், மகான்களின் தரிசனமும் கிடைக்கும். நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் தக்ஷிணாமூர்த்தியை ஆலயத்திற்குச் சென்று வழிபடுவதால், சிரமங்கள் குறைந்து சுபிட்சமும் மகிழ்ச்சியும் பெருகும்.

விருச்சிக ராசி :



விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

மாத ஆரம்பத்தில் ராசியாதிபதியான செவ்வாய் ஜீவனஸ்தானமான பத்தாமிடத்தில் சூரியனுடன் சஞ்சாரம் செய்கிறார். இதனால் தகப்பனார் வழி சொத்துக்களின் குழப்பம் நீங்கலாம். தகப்பனார் வழி உறவுகளால் எதிர்பாராத சிறு சிறு ஆதாயங்கள் ஏற்பட சாத்தியமுண்டு.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இதுவரை அனுபவித்த தொல்லைகளிலிருந்து விடுபட்டுப் பதவி உயர்வும் பொருளாதார மேம்பாடும் ஏற்பட சாத்தியக்கூறுகள் உள்ளன. மேலதிகாரிகள் அனுசரிப்பும், சகப் பணியாளர்களின் அரவணைப்பும் புதிய தெம்பைத் தரும். சிலருக்கு இடமாற்றமும் ஏற்படக்கூடும்.

வேலைக்குப் போகும் பெண்கள், மேலதிகாரிகளிடம் எச்சரிக்கையாக நடந்து

'எம்போஸிங்' எபெக்டை ஓவியத்தில் மட்டுமல்ல. ரங்கோலியிலும் கொண்டு வரலாம். வெள்ளைப் பொடி கோலத்திலும் கொண்டு வரலாம். எல்லாவற்றிற்கும் அடிப்படை 'மண்' அல்லது ஆற்று மணல். நாம் டிசைனைப் போட்டு விட்டு அதனுள் முதலில் மண் அல்லது மணலை பரப்பி விட்டு பின்பு உங்களுக்கு இஷ்டப்பட கலர்ப் பொடிகளை மேலே தூவலாம். அல்லது வெள்ளைப் பொடிகளே கூடத் தூவலாம். இந்த மாதிரி போட்டால் எம்போஸிங் எபெக்ட் கிடைக்கும்.

- பி. ஜானகி.



கொள்ள வேண்டும். தங்கள் உடைமைகளிலும் பாதுகாப்பு அவசியம். குடும்பத்தில் கணவன் மனைவி ஒற்றுமை சிறப்பாக இருக்கும். புதிய ஆடைகளும், அணிமணிகளும் சேரும். மாதப் பிற்பகுதியில் ஏற்படும் சிறு சிறு சலசலப்புகளைப் பெரிதுபடுத்த வேண்டாம்.

நீங்கள் விநாயகர் அகவல் பாராயணம் செய்து வந்தால் உங்கள் குறைகள் விலகி, சந்தோஷமும் சௌபாக்யங்களும் பெருகும்.



தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

மாத ஆரம்பத்தில் பாக்யாதிபதி சூரியனுடன், புதன் சஞ்சாரம் செய்வது அனுகூலம் தரக்கூடிய அமைப்பாகும். மாதத் தொடக்கத்தில் நன்மையான பலன்கள் நடைபெறும். அரசாங்கத் தொடர்பான நல்ல தகவல்களை எதிர்பார்க்கலாம். மாதப் பிற்பகுதியில் சிறு சிறு தொல்லைகள் ஏற்படுமாயினும் அவைகளை உங்கள் சாமர்த்தியத்தால் வெற்றி கொள்ளுவீர்கள்.

உத்தியோகஸ்தர்கள், மாதப் பிற்பகுதியில் இடமாற்றம் பெறவும்; வேலைகள் கடுமையாகவும் சாத்தியக்கூறுகள் உள்ளன. மாத ஆரம்பத்தில் மேலதிகாரிகளின் ஆதரவும், அனுசரணையும் கிடைக்கப் பெறுவீர்கள். எச்சரிக்கையும், கவனமும் இன்னல்களைத் தவிர்க்கும்.

பெண்கள் புதிய ஆடை அணிமணிகள் வாங்கும் யோகம் பெறுவார்கள். பிரயாணங்களில் எச்சரிக்கை அவசியம். மகான்களின் தரிசனமும் ஆலய தரிசனமும் கிடைக்கப் பெறலாம்.

குடும்பத்தில் உற்சாகம் ஏற்படும். புதிய பொருள் சேர்க்கையால் மகிழ்ச்சி ஏற்படும். மகள், அல்லது மகனின் திருமணப் பேச்சு மகிழ்ச்சி தரும். இடையில் ஏற்படும் சலசலப்புகளுக்கு மதிப்புத் தரவேண்டாம். சிறு தொல்லைகள் தானே விலகி விடும்.

நீங்கள் ஆஞ்சநேயருக்கு துளசி மாலையும், வெண்ணெயும் அணிவித்து வணங்கி வந்தால் சஞ்சலங்கள் நீங்கி சௌபாக்கியம் பெருகும்.

மகர ராசி :



உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

இம்மாத ஆரம்பத்தில் சுக்கிரன் ஏழாமிடத்தில் சஞ்சாரம் செய்வதும், சூரியன், புதன், குரு எட்டாமிடத்தில் சஞ்சாரம் செய்வதும் நன்மையும், தொல்லையும் சேர்ந்து நடக்கும் அமைப்பாகும்.

குடும்பத்தில் திருமணச் சம்பந்தமான சுபநிகழ்ச்சி நடத்தும் பேச்சுக்கள் வெற்றி பெறும். விருந்து, கேளிக்கைகளில் பங்கு கொள்ளும் வாய்ப்பு ஏற்படும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு அலுவலகத்தில் கௌரவம், பாராட்டு போன்றவைகள் நிகழலாம். சிலருக்

கொத்துக் கொத்தாக முடி கொட்டுவதைத் தவிர்க்க இயலுமா ?

நிச்சயமாக இயலும்

வழங்குகிறோம் புதிய மேம்படுத்தப்பட்ட

ஹேர் ப்ளஸ் ஹேர் ஆயில்



ஹேர் ப்ளஸ் ஹேர் டானிக் இந்தியாவின் பாரம்பரியமிக்க சித்த மருத்துவ முறையில் கிடைப்பதற்கரிய மூலிகைகளின் பசுமையான சாறு மற்றும் இயற்கை மூலப்பொருட்களின் Extracts கொண்டு மிக மிகப் பிரத்யேகமாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. ஆற்றல் மிகுந்த இதன் ஃபார்முலா உங்கள் தலைமுடியின் வேர்க்கால்களில் ஊடுருவிப் பாய்ந்து தலைக்குக் குளிர்ச்சியளித்து, கொத்துக் கொத்தாக முடி கொட்டுதல், முடி உடைதல், இளநரை, செம்பட்டை, பொடுகு, தலையில் சொட்டை, திட்டு திட்டாக வெள்ளை நிறத்தில் தோன்றுதல், பிரவசத்திற்கு பின்னர் பெண்களுக்கு ஏற்படும் கேச இழப்பு, தீவிரமான நோய்த் தொற்றுதல்களுக்குப் பிறகு ஏற்படும் கேச இழப்பு முதலியவற்றைப் போக்கி அடர்த்தியான நீண்ட கருங்கூந்தல் செழித்து வளரச் செய்கின்றது. சித்த வைத்தியர் ஒருவரால் உருவாக்கப்பட்டது. எந்தவிதமான பக்கவிளைவுகளும் இல்லாதது. எத்தனையோ வகை வகையான கேசத்தைலங்களை உபயோகித்தும் திருப்தியான பலன் கிடைக்காதவர்கள் ஒரு முறை **ஹேர்ப்ளஸ் ஹேர் டானிக்** உபயோகித்துப் பாருங்கள் நிச்சயமாக நல்லதொரு மாற்றத்தைக் காண்பீர்கள்.

கீழ்க்கண்ட இடங்களில் கிடைக்கும்

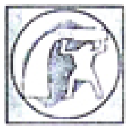
சென்னை: திருவான்மியூர்: சூப்பர் மெடிக்கல்ஸ் போன்: 24451944 **கோடம்பாக்கம்:** சரவணா மெடிக்கல், போன்: 52134145 **வடபழனி :** ஸ்ரீ குமரன் மெடிக்கல், போன்: 24724794 **மேற்கு மாம்பலம்:** உமா மெடிக்கல்ஸ் போன்: 2484378 **R.A. புரம் :** சேதுராம் & கோ, போன்: 24334160 **மைலாப்பூர் :** அடைக்கப்பா மெடிக்கல்ஸ், போன்: 24933293 **குரோம்பேட்டை :** வெங்கடேஸ்வரா மெடிக்கல், போன்: 22211719 **சைதாப்பேட்டை :** சாம் மெடிக்கல்ஸ், போன்: 24331845 **அம்பத்தூர்:** பழனி மெடிக்கல்ஸ் போன்: 2658130V கருப்பையா பார்மசிமெடிக்கல்ஸ், போன்: 222285 **பாரிஸ்:** வைத் ஸ்டாக்கிங் & கோ போன்: 2538171 **அடையார்:** ஆண்டி அங்கிள் மெடிக்கல் போன்: 24413758 / ஸ்ரீ குமரன் மெடிக்கல்ஸ் போன்: 24426065 **தேனாம்பேட்டை:** ஸ்ரீ லெட்சுமி மெடிக்கல்ஸ் போன்: 24331854 **அரும்பாக்கம்:** முத்து மெடிக்கல் போன்: 23634910 **அமிஞ்சிகரை:** ராகி மெடிக்கல் போன்: 26451762 **அண்ணாநகர்:** S.S. கெமிஸ்ட்ஸ் (டிவுண்டானா) போன்: 26212860 / ஸ்ரீ பாலாஜி மெடிக்கல்ஸ் போன்: 26631914 **செந்தில் நகர்:** வைத்யா மெடிக்கல் போன்: 26381298 **சாலிக்கிராமம்:** முத்து மெடிக்கல் போன்: 23767377 **விருகம்பாக்கம்:** மாலா மெடிக்கல்ஸ் போன்: 24832238 **போரூர்:** எஸ்.கே. பார்மசி போன்: 24768622 **வேளச்சேரி:** மாருதி பார்மசி போன்: 22436243 **நுங்கம்பாக்கம்:** சாய் மெடிக்கல்ஸ் போன்: 52139907/ஸ்ரீ குமரன் மெடிக்கல்ஸ் போன்: 28204402 **பெரம்பூர்:** முருகன் மெடிக்கல்ஸ் போன்: 25512691 முத்து பார்மசி போன்: 25518235 **ஆவடி:** K.J. மெடிக்கல்ஸ் போன்: 26380245 **எம்.ஜி.ஆர். நகர்:** வேலு பார்மசி போன்: 24854011 **அயனாவரம்:** துளசி மெடிக்கல் போன்: 26453603 **மூலக்கடை:** ஸ்ரீ குமரன் மெடிக்கல் போன்: 25378272 **குளைமேடு:** பரிமளா பார்மசி போன்: 24832061 **வில்லிவாக்கம்:** ஸ்ரீ பாலமுருகன் மெடிக்கல் போன்: 26170560 **பாடி:** மீனா மெடிக்கல்ஸ் போன்: 52017065 **ஜாபர்கான்பேட்:** ஸ்ரீ ராம் மெடிக்கல்ஸ் போன்: 24745792 **பழவந்தாங்கல்:** அமுதா மெடிக்கல்ஸ் போன்: 22334520 **வளசரவாக்கம்:** மெட்ராஸ் மெடிக்கல்ஸ் **மேற்கு தாம்பரம்:** சரவணா மெடிக்கல்ஸ் போன்: 22266813 **செங்கல்பட்டு:** ஷீபா மெடிக்கல்ஸ் போன்: 223800 **மதுராந்தகம்:** சக்தி ஆனந்தா மெடிக்கல்ஸ் போன்: 252570 **திண்டிவனம்:** செந்தில் மெடிக்கல்ஸ் போன்: 224704 **திருவள்ளூர்:** லெட்சுமி மெடிக்கல்ஸ் போன்: 264580 **திருச்சி:** வாசன் மெடிக்கல் ஹால் அனைத்துக்கிளைகள் / பாபா மெடிக்கல் மார்ட், சத்திரம் பஸ்ஸ்டாண்ட் **தஞ்சாவூர்:** ஸ்டேட் மெடிக்கல் மார்ட் / மீனா மெடிக்கல்ஸ் / வாசன் மெடிக்கல் சென்டர் / புன்னிய மூர்த்தி பிள்ளை டிபார்ட்மெண்ட் ஸ்டோர் **மதுரை:** தனலெட்சுமி ஏஜென்சீஸ், வடக்குச்சித்திரை வீதி / ஸ்ரீநிவாசா மெடிக்கல்ஸ், ஆரப்பாளையம் கிராஸ் / ராயல் மெடிக்கல்ஸ், வசந்த நகர் / மீனாட்சி மெடிக்கல்ஸ் K.K.நகர் / அபிராமி மெடிக்கல், கோரிப்பாளையம் / ராமகிருஷ்ணா மெடிக்கல்ஸ் / புதூர் மெடிக்கல்ஸ் / வேல்யூ சிட்டி, பைபாஸ் / கருணா மெடிக்கல்ஸ் / மயில் மார்க் Dept ஸ்டோர், பைபாஸ் **திருநெல்வேலி:** செயின்ட் மேரீஸ் மெடிக்கல் ஸ்டோர்ஸ், ஜங்ஷன் / முருகன் மெடிக்கல்ஸ், பாளையங்கோட்டை **கோயம்புத்தூர்:** ஸ்ரீ கண்ணன் டிபார்ட்மெண்ட் ஸ்டோர் / காசிநாத் & கோ. டவுன் ஹால் / புவனா மெடிக்கல், பங்களூ மில் ரோடு / அழகு பார்மசியின் அனைத்துக் கிளைகள் / சுந்தரம் பார்மசி, சாய்பாபா காலனி **சேலம்:** சாம்ரோக பார்மசி / ரோக பார்மசி **கும்பகோணம்:** தி பாப்புலர் டிரக் ஹவுஸ் **மயிலாடுதுறை:** தரணி டிபார்ட்மெண்ட் ஸ்டோர் **திருவாரூர்:** சரோ மெடிக்கல் ஸ்டோர்ஸ் **நாகப்பட்டினம்:** நாகை மெடிக்கல் ஸ்டோர்ஸ் / அசோக் மெடிக்கல்ஸ் **பாபநாசம் (தஞ்சாவூர்):** தன்வந்திரி மெடிக்கல்ஸ் **பட்டுக்கோட்டை:** ஹமீதியா மெடிக்கல்ஸ் **மன்னார்குடி:** மீனா மெடிக்கல்ஸ் **அறந்தாங்கி:** தமிழ்நாடு மெடிக்கல்ஸ் **புதுக்கோட்டை:** விநாயகா பார்மசி / ஜாகிர் மெடிக்கல்ஸ் **பொன்னமராவதி:** லலிதா பார்மசி / ஷீபா ஸ்டோர்ஸ் / **கரூர்:** பாபா மெடிக்கல்ஸ் **திண்டுக்கல்:** KMமெடிக்கல் ஸ்டோர்ஸ், **பழனி:** ஜெயா மெடிக்கல் மார்ட் **ஒட்டன் சத்திரம்:** ஜோசப் மெடிக்கல் **மேலூர்:** ஸ்ரீ காமாட்சி மெடிக்கல், சக்தி மெடிக்கல் **தேனி:** ராஜாராம் மெடிக்கல்ஸ், கணேஷ் மெடிக்கல்ஸ் **பெரியகுளம்:** நகர மெடிக்கல்ஸ் **கம்பம்:** சக்தி மெடிக்கல்ஸ் **போடி:** சிவா மெடிக்கல்ஸ் **உசிலம்பட்டி:** ஸ்ரீ சரவணா மெடிக்கல்ஸ் / திருப்பூர் மெடிக்கல்ஸ் / ஸ்ரீ மீனாட்சி மெடிக்கல்ஸ் **ஸ்ரீ வில்லிபுத்தூர்:** ஸ்ரீலெட்சுமி மெடிக்கல்ஸ் **சாத்தூர்:** ஸ்ரீ பெரியாண்டவர் மெடிக்கல்ஸ், **விருதுநகர்:** சண்முகம் மெடிக்கல் ஹால்/ SSK மெடிக்கல்ஸ் **அருப்புக் கோட்டை:** KM மெடிக்கல் ஸ்டோர்ஸ் **ராஜபாளையம்:** குமரன் மெடிக்கல்ஸ் / VS திருப்பதி ராஜா சன் மெடிக்கல்ஸ் **தென்காசி:** உதுமான் மெடிக்கல்ஸ் / பிரியா மெடிக்கல்ஸ் **சங்கரன் கோவில் :** சங்கர் மெடிக்கல்ஸ் / இந்திரா மெடிக்கல்ஸ் **கோவில்பட்டி:** சாந்தி மெடிக்கல் ஸ்டோர்ஸ், TMB பேங்க் அருகில், **தூத்துக்குடி:** சரவணா மெடிக்கல்ஸ், டெலிகிராப் ஆபீஸ் ரோடு / கனி மெடிக்கல் மார்ட் / வானவில் டிபார்ட்மெண்ட் ஸ்டோர் **நாகர்கோவில்:** தேவ் மெடிக்கல்ஸ் / பாபா பார்மசி **மார்த்தாண்டம்:** சாம்சோ மெடிக்கல்ஸ் **சிவகங்கை:** ஸ்ரீ பாலாஜி மெடிக்கல்ஸ், **பரமக்குடி:** ஜனதா மெடிக்கல் மார்ட் **காரைக்குடி:** பிரியா மெடிக்கல்ஸ் / ரோஜா மெடிக்கல்ஸ் **தேவகோட்டை:** செல்வா மெடிக்கல்ஸ் **ராமநாதபுரம்:** நியூ பாம்பே மெடிக்கல்ஸ், **விழுப்புரம்:** ஸ்டார் மெடிக்கல் ஏஜென்சீஸ், **கடலூர்:** மஹாராஜா மெடிக்கல்ஸ் **நெய்வேலி:** ஜெயா மெடிக்கல் ஸ்டோர்ஸ் **கள்ளக்குறிச்சி:** ரங்கா மெடிக்கல்ஸ் **விருத்தாச்சலம்:** ஜெயா பார்மசி **உளுந்தூர்பேட்டை:** பெமினா மெடிக்கல்ஸ் / ராஜா மெடிக்கல்ஸ் **சிதம்பரம்:** வாணி பார்மசி /கமலா பார்மசி **வேலூர்:** ராஜன் மெடிக்கல்ஸ் **திருவண்ணாமலை:** மஹாராஜா மெடிக்கல்ஸ் **காஞ்சிபுரம்:** தமிழ்நாடு மெடிக்கல்ஸ் **உடுமலைப்பேட்டை:** ஓம் ஓம் மெடிக்கல்ஸ் **பொள்ளாச்சி:** ராமநாதன் மெடிக்கல்ஸ் **திருப்பூர்:** பாபா மெடிக்கல் மார்ட் / சீதா மெடிக்கல் ஸ்டோர்ஸ், / சீதா பார்மசி, அவிநாசி ரோடு / கோவை டிபார்ட்மெண்டல் ஸ்டோர் **ஈரோடு:** ஸ்ரீ கண்ணன் மெடிக்கல் ஏஜென்சி / சக்தி டிபார்ட்மெண்டல் ஸ்டோர்ஸ் / தீபா மெடிக்கல்ஸ் அனைத்து கிளைகள் **தர்மபுரி:** விஜயலெட்சுமி மெடிக்கல்ஸ் **ஓசூர்:** மூர்த்தி மெடிக்கல் ஸ்டோர்ஸ், **பல்லடம்:** பிரியா மெடிக்கல்ஸ் **தாராபுரம்:** சித்ரா மெடிக்கல்ஸ் **ஏற்காடு:** சரவணா மெடிக்கல்ஸ் **ஓமலூர்:** முரளி டிரக் ஸ்டோர் **நாமக்கல்:** சீதா மெடிக்கல்ஸ் **வாழப்பாடி:** கலம் மெடிக்கல்ஸ் **மேட்டூர்:** ரவி மெடிக்கல்ஸ் **ஆத்தூர்:** லெட்சுமி பார்மசி **பெரம்பலூர்:** கல்யாணி மெடிக்கல்ஸ் / பாபா மெடிக்கல்ஸ்

மற்றும் அனைத்து மருந்துக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்

குப் பதவி உயர்வு, இடமாற்றம் ஆகியவைகளும் இருக்கும். வியாபாரிகள் மங்களகரமான நிகழ்ச்சிகளுக்கேற்ற பொருள்களை வியாபாரம் செய்து பலனடைவார்கள்.

வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் சக பணியாளர்களிடம் எச்சரிக்கையாக நடந்து கொள்ள வேண்டும். பிரயாணங்களில் கைப் பொருளைப் பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்வது தொல்லைகளைத் தவிர்க்கும். குடும்பத்தில் மாதப் பிற்பகுதியில் சிறு கடன்கள் தலைதூக்கும். விட்டுக் கொடுத்து நடந்து கொண்டால் குடும்பத்தில் குழப்பத்தைத் தவிர்க்கலாம்.

நீங்கள் பிரதோஷ காலங்களில் சிவதரிசனம் செய்தால், உங்கள் குழப்பங்கள் விலகி சந்தோஷமும் சௌபாக்கியமும் உண்டாகும்.



கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி, 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

மாத ஆரம்பத்தில் உங்கள் ராசிக்கு ஆறாம் இடத்தில் சுக்கிரன் சஞ்சாரம் செய்வதும், சூரியன், செவ்வாய், புதன் சேர்ந்து சஞ்சரிப்பதும், நன்மையும், பிற்பகுதியில் தொல்லைகளும் தரும் அமைப்பாகும். பண விஷயங்களில் சிறிது கவனம் செலுத்துவது அவசியமாகும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள், பதவி உயர்வோ, இடமாற்றமோ பெற இயலாவிட்டாலும் அதற்கு இணையான நன்மைகளைப் பெற முடியும். பணத்தைக் கையாளும் பொழுது கவனம் அவசியம்.

தொழிலாளர்கள் படிப்படியாக வளர்ச்சியைப் பெறக்கூடும். கடன் வாங்கியவர்கள் எச்சரிக்கையாக இருப்பது தொல்லைகளைத் தவிர்க்க உதவும்.

மாதர்கள் விட்டுக் கொடுத்துப் பழகுவதன் மூலம், சிறு சிறு சலசலப்புகளை சமாளிக்க முடியும். மாதப் பிற்பகுதியில் பழைய கடன்கள் தொல்லை கொடுக்கலாம். ஆலய தரிசனமும், மகான்களின் சந்திப்பும் நிகழும். ஆடை அணிகலன் சேர்க்கை மகிழ்ச்சியைப் பெருக்கும். குழந்தைகளுக்கு சிறு சிறு நோய்கள் வந்து அகலும். சிலருக்கு திடீர்

தனவரவு மகிழ்ச்சி தரும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் பெருமாள் சந்நிதிக்குச் சென்று துளசி மாலை அணிவித்து வணங்கி வந்தால், உங்கள் தொல்லைகள் விலகி, சந்தோஷமும், சௌபாக்யமும் உண்டாகும்.



மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

மாத ஆரம்பத்தில், உங்கள் ராசிக்கு அஷ்டமாதிபதியான சுக்கிரன் ஐந்தாம் இடத்திலும், சூரியன், செவ்வாய், புதன் ஆகிய கிரகங்கள், மாத ஆரம்பத்தில் ஆறாம் இடத்திலும் சஞ்சாரம் செய்வது தொல்லைகள் தரக்கூடிய அமைப்பாகும்.

இயற்கையாகவே உங்கள் சுபாவப்படி இத் தொல்லைகளைச் சாமர்த்தியமாக வெற்றி கொள்வீர்கள். மாதப் பிற்பகுதியில் புதன் உச்சம் பெற்று சஞ்சரிப்பதால் எதிர் பாராத தனலாபங்கள் தேடி வரலாம்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலக ரீதியாக நன்மைகள் எதையும் பெறுவதற்குரிய வாய்ப்பில்லை; ஆனால், தொல்லைகள் தலைதூக்காமல் இருப்பதே மகிழ்ச்சியான விஷயமாகும். வேலைகளில் கவனமாக இருப்பது தொல்லைகளைத் தவிர்க்கும்.

வியாபாரிகள் கொள்முதல் செய்கையில் கலப்படமில்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்; வாடிக்கையாளர்களிடம் சுமுகமாக நடந்து கொள்வதானால் வியாபாரம் தடைப்படாது நடைபெறும்.

பெண்கள் பணியாற்றும் இடங்களில் மிகவும் கவனமாக நடந்து கொள்ள வேண்டும். வேலையில் கவனம் செலுத்தாவிட்டால் தொல்லைகளுக்கு ஆளாக நேரலாம்.

குடும்பத்தில், மாதப் பிற்பகுதியில் திடீர் தனவரவை எதிர்பார்க்கலாம். திருட்டு அபாயங்களிலிருந்து எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். தொல்லையளித்த கடன்கள், மாதப் பிற்பகுதியில் தீர்வு பெறும். நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் சனிபகவானுக்கு எள் அன்னம் நிவேதனம் செய்து, அங்கஹீனர்களுக்கு விநியோகம் செய்து வந்தால், உங்கள் சிரமங்கள் தீர்ந்து செல்வச் செழிப்பு ஏற்படும்.



'பயாப்ஸி' என்றவுடன் காணாமல் போய் விடுவர்!

அறுவை சிகிச்சை என்ற வார்த்தையைக் கேட்டதும் பயம் ஏற்படுவது ஒரு இயற்கையான விஷயம். தெரியாத விஷயம், என்ன நடக்குமோ என்ற அச்சம், சிகிச்சைக்குப் பிறகு குணமாகுமா என்ற கவலை முதலியவை. மனதில் பயத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும். ஆனால் இந்தப் பயம் அந்த அறுவை சிகிச்சையை செய்து கொள்வதையே தடுக்கும் அளவிற்கு ஏற்பட்டால் பிரச்னையிலிருந்து விடுதலை பெறுவதற்கு பதில் மோசமான சூழ்நிலைகளுக்குத் தள்ளப்படுகின்றனர். இத்தகைய நிலை காது, மூக்கு, தொண்டை ஆகிய உறுப்புகளில் ஏன் ஏற்படுகிறது? அந்த அறுவை சிகிச்சைகளை செய்து கொள்ளாவிட்டால் என்ன பாதிப்பு ஏற்படும் என்று விளக்குகிறார் காது, மூக்கு, தொண்டை நிபுணரான டாக்டர். மோகன் காமேஸ்வரன் -

"வேதியியல், புவியியல், பொருளாதாரம் போன்ற துறைகளைப் பற்றி பொது மக்களுக்கு அதிக ஞானம் இருப்பதில்லை. ஆனால் மருத்துவத்துறை பற்றி புத்தகங்கள், தொலைக்காட்சி, வானொலி முதலியவற்றின் மூலம் ஓரளவு விவரங்கள் தெரிகின்றன. அதனால் ஒரு உறுப்பு பாதிக்கப்படும் போது அதைப் பற்றி பலவிதமான விவாதங்கள், கலந்துரையாடல்கள் நடைபெறுகின்றன. அந்த உறுப்பினைப் பற்றி அதிகம் படித்த, அனுபவம் வாய்ந்த டாக்டரின் வார்த்தைகளை நம்பாமல் உறவினர்கள், நண்பர்கள் சொல்வதைக் கேட்டு பயந்து போவதுதான் அறுவை சிகிச்சையை செய்து கொள்ளாமல் ஒத்திப் போடுவதற்கு அடிப்படைக் காரணம்.

ஒரே அறுவை சிகிச்சையை பத்துப் பேருக்குச் செய்யும் போது பத்து விதமாக குணமாகலாம். அதற்கு அவரது வயது, உடல்வாகு, இதர பிரச்னைகள் காரணமாக அமையும். அதனால் அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டதால் பாதிப்பு ஏற்பட்ட ஒருவரைப் பார்த்து பயந்து மற்றவர்கள் அதனை செய்து கொள்ளாதிருப்பது தவறு.

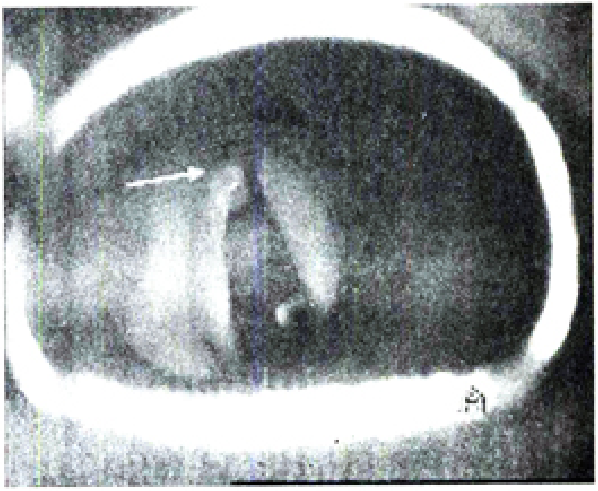
ஒரு அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்வதினால் என்ன பயன்? செய்யாவிட்டால் என்ன பாதிப்புகள் ஏற்படும்? எத்தனை சீக்கிரம் செய்து கொள்ள வேண்டும்? வலி எவ்வளவு இருக்கும்? காயம் ஆற எத்தனை காலமாகும்? எவ்வளவு வடு ஏற்படும்? என பலப்பல கேள்விகளை நோயாளியோ, அவரது பெற்றோரோ, உறவினரோ டாக்டரிடம் கேட்க



வேண்டும். இவை அனைத்திற்கும் மருத்துவப்பூர்வமாகச் சரியான பதில்களைத் தரக் கூடிய திறமையான டாக்டரிடம் மட்டுமே செல்ல வேண்டும். அவர் தரும் பதில்கள் திருப்திகரமாக அமைந்து விட்டால் நோயாளி அல்லது உறவினருக்குப் பயம் குறைந்து தெளிவு பிறக்கும்.

காது, மூக்கு, தொண்டையை பொறுத்த வரை எழுபது சதவிகித நோயாளிகள் குழந்தைகளே. நோயின் விவரமோ, சிகிச்சை முறையோ அவர்களுக்குப் புரியப் போவதில்லை. ஒரு குழந்தைக்கு இந்த உறுப்புகளில் பாதிப்பு ஏற்படும் போது அதற்கு அறுவை சிகிச்சைதான் தீர்வு என்று கூறும் போது பெற்றோருக்கு பயம் ஏற்படுவது இயற்கை. ஆனால் பயம் காரணமாக அறுவை சிகிச்சையை செய்யாமலிருந்து அந்தக் குழந்தையின் எதிர்காலத்தைப் பாதிக்கச் செய்யும் உரிமை அவர்களுக்குக் கிடையாது.

டாக்டரின் படிப்பிலும், அனுபவத்திலும் நம்பிக்கை வைத்து நோயாளி அறுவை சிகிச்சைக்குத் தயாராக வேண்டும். அதே சமயம் மனசாட்சியுடன், மருத்துவத் துறையின் கண்ணியத்திற்கு பாதிப்பில்லாமல் அவசியமான நிலையில் மட்டுமே அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டியது டாக்டரின் கடமையாகும்.



காது :

காதில் முக்கியமாக, பரவலாக ஏற்படும் பிரச்னை காதில் சீழ் வடிவது. சிலருக்கு வலியும் ஏற்படும். சிலருக்கு வலி இருக்காது. வலியில்லாத காரணத்தால் சிகிச்சையே செய்து கொள்ளாமல் விட்டு விடுபவர்கள் பலர் உள்ளனர்.

காதில் சீழ் வடிவதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. தொண்டையில் உள்ள டான்சில்ஸ் என்னும் சதை வளர்ச்சி, அடினாய்ட்ஸ் ஆகியவை காரணமாகலாம். மூக்கிற்குப் பின்புறத்தில் Eustachain Tube என்ற குழாய் உள்ளது. அடினாய்ட்ஸ் சதை வளர்ச்சி இந்தக் குழாயை அழுத்தும் போது எதிர் மறை அழுத்தம் ஏற்பட்டு காது செவிடே ஆகிவிடக்கூடும். காதின் ஒரு பகுதியான நடுக்காதில் சீழ் சேர்ந்து கொள்ளும் போது காது கேட்பது மந்தமாகத் தொடங்கும்.

காது கேட்கும் திறன் பத்து சதவிகிதம் குறைந்தால் வெளிப்படையாக நமக்குத் தெரியாது. உன்னிப்பாகக் கவனித்தால் குழந்தை படிப்பில் மதிப்பெண் குறைவது தெரியும். தொலைக்காட்சியின் சத்தத்தை அதிகமாக வைப்பதைப் பார்க்கலாம். பள்ளியில் வகுப்பில் கவனம் குறைவது தெரியும். இந்த நிலையில் டாக்டரிடம் காட்டும் போது அறுவை சிகிச்சை செய்து டான்சில்ஸ், அடினாய்ட்ஸ் முதலியவற்றை நீக்கி சீழ் சேர்ந்திருப்பது நீக்கப்பட வேண்டியது அவசியம் என்று கூறுவார். மிக எளிமையான இந்த அறுவை சிகிச்சையை செய்து கொள்வதால் குழந்தையின் எதிர்காலம் பிரகாசமாக அமையும்.

இந்த அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்ளாவிட்டால் என்ன நிகழும்?

• காது கேட்கும் திறன் மங்கிக் கொண்டே போய் காது முற்றிலும் கேட்காமல் போகலாம்.

• டான்சில்ஸ் என்ற சதை வளர்ச்சியில் தொற்றுநோய் ஏற்பட்டு அடிக்கடி சளி, ஜுரம், தொண்டைவலி ஏற்படலாம்.

• நடுக்காதில் சேர்ந்துள்ள சீழ் ஒரு சதை வளர்ச்சியாக மாறலாம். இந்த மென்மையான சதை வளர்ச்சி நீக்கப்படாவிடில்

Cholesteatoma என்ற நிலை ஏற்பட்டு மூளைக்காய்ச்சல், மெனஞ்சைடிஸ், வாய் கோணுவது ஆகியவை ஏற்படலாம்.

சில குழந்தைகளுக்கோ, பெரியவர்களுக்கோ உள் காதில் உள்ள மூன்று எலும்புகளில் ஒன்று புதைந்து போய் விடும். இந்த எலும்பிற்கு Stapees என்று பெயர். இதை நீக்கும் அறுவை சிகிச்சை Steapedectomy. இதன் மூலம் புதைந்த எலும்பை நீக்கி விட்டு செயற்கையான எலும்பு ஒன்று பொருந்தப் படும். இந்த நோய் பரம்பரையாக ஏற்படக் கூடிய ஒன்று. இதை அறியாமல் பலர் பரம்பரையாக அவர்கள் குடும்பத்தினர் நாளடைவில் செவிடாக ஆகி விடுவார்கள் என்று நினைத்துக் கொள்கின்றனர். இந்தச் சிகிச்சையை செய்து கொள்ளாவிட்டால் நாளடைவில் காது கேட்காமல் போய் விடும்.

பிறக்கும் போதே சில குழந்தைகள் காது கேட்காத நிலையுடன் பிறக்கின்றனர். இன்னும் சில குழந்தைகளுக்கு அம்மை, டைபாய்ட், வைரஸ் காய்ச்சல், மஞ்சள் காமாலை நோய், பொன்னுக்கு வீங்கி, நீர்குளுவான் அம்மை, மூளைக்காய்ச்சல் ஆகிய நோய்கள் காரணமாக காது கேட்காமல் போய் விடும். சிறு குழந்தைகளுக்குக் காது கேட்காவிட்டால் வாய்ப் பேச்சும் வராது.

எப்போது ஒரு குழந்தைக்குக் காது கேட்கவில்லை என்று தெரிந்ததோ, உடனே காது கேட்கும் இயந்திரத்தினைப் பொருத்தி விட வேண்டும். சுத்தமாகக் காது கேட்காத குழந்தைகளுக்குக் காதின் உட்பகுதியைச் செயற்கையாகப் பொருத்தி காது கேட்கச் செய்யலாம். இதனைப் பத்து வயதிற்குள் செய்தால்தான் குழந்தைக்குப் பேச்சு சரியாக வரும்.

சார்டர்ட் அக்கவுண்டன்ட்டாக விளங்கும் ஒருவர் தன் மகனுக்குத் திடீரென காது கேட்கவில்லை என்று சிகிச்சை பெற வந்தார். அவருக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய அவசியத்தை எடுத்துக் கூறியவுடன் திரும்பச் சிகிச்சைக்கு வராமல் காதில் சொட்டு மருந்து விடும் ஒருவரிடம் சென்றிருக்கிறார். மருந்து அலர்ஜியாகி காது கூந்தி கன்னமெல்லாம் வெந்து போய் விட்டது. அவசர நிலையில் வந்தவருக்கு புண்பட்ட இடம் ஆறுவதற்கு சிகிச்சை அளித்தேன். காயம் ஆறிய பிறகு தற்போது அறுவை

சிகிச்சைக்குத் தயார் என்று கூறினார்.

எப்படி ஒரு டாக்டரை உதறி விட்டு மாற்று மருந்தை தேர்ந்தெடுக்கும் உரிமை நோயாளிக்கு இருக்கிறதோ, அதே போல் தன் வார்த்தையை நம்பும் நோயாளிக்கு மட்டுமே சிகிச்சையளிக்கும் உரிமை டாக்டருக்கும் இருக்கிறது. அதனால் அவருக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்ய மறுத்து விட்டேன். ஏற்கெனவே கருகிப் போய் விட்ட காதுப் பகுதியில் செயற்கைக் காதினைப் பொருத்துவதும் கடினம். அதோடு எந்த சிறு பிரச்னை ஏற்பட்டாலும், டாக்டர் நம்மைக் குணப்படுத்துவார் என்று அந்த நோயாளி நம்பப் போவதும் இல்லை!

சைனஸ் - மூக்கு

மூளைக்கு அடியில் கண்களுக்கு அருகே மூக்கின் ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் நான்கு சைனஸ் உறுப்புகள் உள்ளன. இவற்றில் நீர் கோத்துக் கொள்வதினால் தலைவலி, மூக்கடைப்பு ஏற்படும். சைனஸ் அடைப்பை மருந்து மூலம் சரியாக்கி விடலாம். பலர் சைனஸ் நோய்க்கு குணமே இல்லை என்று தவறான கருத்தைக் கொண்டுள்ளனர். சைனஸ் நோயினால் நீர் தேங்கிக் கொள்வதை வடியச் செய்யாவிட்டால் கண்கள், காது, மூளை ஆகியவற்றின் செயல்கள் பாதிக்கப்படலாம். சைனஸ் உறுப்பில் பாலிப்ஸ் எனப்படும் சதை வளர்ச்சி ஏற்பட்டால் Endoscopic Sinus Surgery செய்யப்படும். கட்டிகளோ, புற்றுநோயோ ஏற்பட்டாலும் மேற்கூறிய அறுவை சிகிச்சை செய்து குணப்படுத்தலாம்.

தொண்டை :

குரல்வளையில் புற்றுநோய் உலகிலேயே அதிகம் ஏற்படும் இடம் நம் இந்தியாதான். இது பெருமைப்படும் விஷயம் அல்ல. அதே சமயம் இந்தியாவிலேயே அதிக மருத்துவ வசதி உள்ள மாநிலம் தமிழ்நாடுதான். குறிப்பாக சென்னை மாநகரினை Health Capital, அதாவது, ஆரோக்கியத்தின் தலைநகரம் என்றே கூறலாம். இது மிகவும் பெருமைப்படக்கூடிய விஷயம்.

புற்றுநோய் உடலில் ஏற்பட்டால் பூரண குணமடையக்கூடிய உறுப்புகள் சிலதான். அவற்றில் சைனஸ் மற்றும் தொண்டை பிரதானமானவை. தொண்டையில்

ஏற்பட்டுள்ள புற்றுநோயை அது தானே எடுத்துச் சொல்லும். அதாவது குரல்வளை யில் புற்றுநோய் ஏற்பட்டால் குரல் கம்மத் தொடங்கும். நாக்கு, கன்னம், தொண்டைக் குழி முதலிய இடங்களில் புற்றுநோய்கள் ஏற்பட்டால் முதலில் தாமதப்படுத்தாமல் மருத்துவரிடம் சென்று விட வேண்டும்.

நோய் பாதிப்படைந்துள்ள இடத்தில் உள்ள சதையை பயாப்ஸி செய்து பார்த்து புற்றுநோய் உறுதியான பிறகு அறுவை சிகிச்சை, லேசர் சிகிச்சை, ரேடியேஷன் முதலியவை தேவைக்கேற்றபடி செய்யப் படும். 'பயாப்ஸி' செய்ய வேண்டும் என்ற வுடனேயே நோயாளி பயந்து காணாமல் போய் விடுகிறார்.

ஒரு நோயாளி இவ்வாறு பயந்து போய் விட்டு மூன்று மாதம் கழித்துத் திரும்ப வந்தார். அந்த மூன்று மாதங்கள் அவருக்கு மூன்று யுகம் போல. முதல் நிலையில் இருந்த புற்றுநோய் நான்காம் நிலைக்கு வந்து விட்ட தால் குணப்படுத்த முடியவில்லை. அந்த மூன்று மாதங்களில் அருகம்புல்சாறு, கீரை வகைகள் என சாப்பிட்டு புண்ணை ஆற்ற முயன்றிருக்கிறார். சிலருக்கு மனதில் ஆழமான முடிவுகள் ஏற்பட்டு விடும். புகை பிடித்தல், வெற்றிலை பாக்கு, புகையிலை போடுவது போன்ற எந்தத் தீயப் பழக்கமும் இல்லாத தனக்கு புற்றுநோய் ஏற்படாது என்று உறுதியாக நினைத்து விடுவர். அதனாலேயே சிகிச்சை பெற வர மறுக்கின்றார்கள்.

குரலை அதிகம் பயன்படுத்தும் விரிவுரை யாளர்கள் பாடகர்கள், ஆசிரியர்கள் போன்றவர்களுக்கு குரல்வளை பாதிக்கப் பட்டு கட்டிகள் ஏற்படலாம். புற்றுநோய் தீவிரமாக உள்ளவர்களும் கட்டிகள் ஏற்பட்டோருக்கும் குரல் வளையை அறுவை சிகிச்சை மூலம் நீக்கி செயற்கையான குரல்வளை பொருத்தப்படும்.

நோய்களும், அதற்கான மருத்துவங் களுக்கும் புதிதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு வருகின்றன. சில நோய்களுக்கு அறுவை சிகிச்சைதான் தீர்வளிக்கும். இதனை உறுதி செய்ய வேண்டியது அத் துறையில் வல்லவ ரான மருத்துவரே. இதனை வழிகாட்டி உங்களுக்கு நம்பிக்கை ஏற்படுத்த ஒரு குடும்ப டாக்டரின் உதவியை நாடுங்கள். பக்கத்து வீட்டுக்காரரோ, பாதிப்படைந்த உறவினரோ கூறுவதைக் கேட்டு அறுவை சிகிச்சைக்குத் தயங்காதீர்கள். உங்களுக்கு வேண்டியது நோயிலிருந்து விடுதலை. அதனைத் தர வல்லவரான மருத்துவரிடம் மீது நம்பிக்கை யும், கடவுள் மீது நம்பிக்கையும் வைத்தால் போதும்!

பேட்டி : ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

படித்ததில் கவர்ந்தவை

+ சக்திவாய்ந்த சிங்கம் கூட, தன்னை ஈக்களிடமிருந்து பாது காத்துக் கொள்ள முடியாமல் தடுமாறுகிறது. (பழமொழி)

+ நம்முடைய தேவைகள் மிகவும் குறைவானவைதான். ஆனால் நாம் ஆசைப்படுபவற்றுக்குத்தான் எல்லைகளே இருப்பதில்லை. (ஜான் பில்லிங்ஸ்)

+ பாதுகாப்பு நிறைந்த வாழ்க்கையைத் தற்காலிகமாக இழக்கத் தயாராக இருப்பவருக்குத்தான் முன்னேற்றம் கிட்டும். (கெய்ல் ஷீஹி)

+ இந்த உலகத்திலேயே உங்களிடம் இருந்து வரும் திறமையைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளக்கூடிய ஒரே நபர் நீங்கள்தான் (ஜிக் ஜிக்லர்)

தொகுப்பு : பி.எஸ்.ஆர். ராவ்

டாக்டர். எஸ். ஜெயம் அவர்களின் கட்டுரையைப் படித்த போது, என் பேத்தியின் நிலை தான் கண்முன் நின்றது! டாக்டர் கூறியது போல் விஜயா மருத்துவமனையிலும் பேபிஃபிரெண்ட்லி ஆஸ்பிடலிலும் 'ஆறு மாதம் வரை தாய்ப்பால் மட்டுமே!' என்று டாக்டர்கள் தாய் தந்தையிடம் கவுன்ஸிலிங்கில் முன்பே கூறி விடவும், இருவரும் ஸ்டிரிக்டாக அதையே பின்பற்றுகிறார்கள்! ஆனால், கேள்விப்படும் உறவினர்கள், குழந்தைக்கு இது போதாது என்று தாங்கள் பின்பற்றியவற்றைக் கூறி தர்மசங்கடத்தில் அவர்களைத் தள்ளுகிறார்கள்! எனக்கே கூட எங்கே 'குழந்தையின் சத்து வளர்ச்சி குறைந்து விடுமோ!' என்ற அச்சம் இருந்தது! கட்டுரையைப் படித்தவுடன் மனதுக்கு ரொம்பத் தெம்பாகி விட்டது! மிக்க நன்றி!

சென்னை - 89, தி. சித்ரா.

சமைப்பதும் சாப்பிடுவதும் ஒரு வழிபாடே! என்ற டாக்டர் இராம. பத்மப்ரியாவின் கட்டுரையைப் படித்தேன். நடக்கத் துவங்கும் குழந்தைகள் மத்தியில் கூட இன்று 'ஃபாஸ்ட் புட்' கலாச்சாரம் கொடிகட்டிப் பறக்கும் இன்றைய கால கட்டத்தில் வெளியாகியிருந்த இந்தக் கட்டுரையும், அதனுள் இருந்த பல பயனுள்ள தகவல்களும் மிகுந்த முக்கியத்துவம் பெறுவதாக இருந்தன.

தோட்டக்குறிச்சி, இரா. வளையாபதி.

'ஸ்ரீ' கட்டுரையில் தான்யலட்சுமியைப் பற்றிக் குறிப்பிடும் போது, "தசரத மகாராஜா ஏர் பிடித்து உழுத போது அங்கே மகாலட்சுமியே சீதாதேவியாகத் தோன்றினாள்" என்று தொகுப்பாசிரியர் மஞ்சுளா ரமேஷ் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள். "ஜனக மகாராஜா" என்றல்லவா இருக்க வேண்டும்?

தூத்துக்குடி, தெ. சூரியநாராயணன்.

ஜனகர் தசரதராக மாறி விட்டாரா?

கும்பகோணத்தில் தீயில் கருகிய மொட்டுக்களை எண்ணி நானும் கலங்குகிறேன். 1960 - 70களில் 'கொட்டகை பள்ளிக்'கூடத்தில் படித்தவன் நான். அந்தப் பள்ளியில் எனக்குக் கிடைத்த கல்வி இன்றளவும் எனக்குக் கைகொடுக்கிறது. கொட்டகையோ, கட்டடமோ பள்ளிகளை நிர்வகிப்போரின் மனப் பான்மையைப் பொறுத்தே பிள்ளைகள் நலம் அமையும்.

ஙூர்கேலா, சுமதி சுப்ரமணியன்.

'சில வார்த்தைகள்' முற்றிலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட வேண்டிய நிதர்சனமான உண்மை. இன்றைய நாட்டின் அவசரத் தேவை சுயக் கட்டுப்பாடு, சுய ஒழுக்கம். இல்லையென்றால் இயற்கை சீறத்தான் செய்யும்" சிந்தித்துச் செயல்பட வேண்டியது அனைவரது கடமை.

திருவான்மியூர், ஆர். சாரதா.

"மனது இன்னும் கனக்கிறது" என்ற கவிதையைப் படித்தவுடன் நான் என் சின்ன வயது பொற்காலத்திற்குள் சென்று வந்தேன். அந்த அழகான பெண்ணைப் போல இந்த வயதான கிழவியும் எல்லோரையும் எதிர்பார்த்தபடி காத்திருக்கிறேன். கவிதையில் எழுதியது போலவே அண்ணன்களோடு அடித்துப் புரண்ட, நிலாவில் விளையாடிய, தோப்பாக இருந்த நுங்கம்பாக்கம் முழுக்க அவர்களுடன் சுற்றிய அந்தக் காலம் எங்கே போச்சு? இந்தத் தனிமை, வெறுமை நீங்குவது எப்போ? யார் பதில் சொல்வார்கள்?

திருச்சி, சீதா சௌரிராஜன்.

"டூ-வீலரை ஓட்ட விடாதீர்கள்!"

எனது ஒன்பது வயது மகன் என்னுடைய டூ-வீலரை 'தானாகவே' ஓட்டக் கற்றுக் கொண்டான். அவனுக்கு வண்டி ஓட்டும் ஆசை அதிகம் என்பதால், நான் வண்டியை எடுக்கும் பொழுதெல்லாம், எங்கள் காலனியை ஒரு ரவுண்ட் ஓட்டி விட்டுக் கொடுப்பான். அதைக் கண்டு நானும் மகிழ்ந்து கொள்வேன்.

ரயில்வேயில் உயர் பதவியில் இருக்கும் எனது மாமா மதுரைக்கு வந்த பொழுது, இவன் ஓட்டுவதைக் கண்டு அதிர்ந்து போனார்.

அவர் கூறிய அறிவுரைகள் -

1. கால் கூட தரையில் எட்டாத இந்த வயதில், அவனால் எதிரே திடீரென்று வண்டி வந்தால் காலை ஊன்றி பேலன்ஸ் செய்ய முடியாது.

2. இளரத்தம் என்பதால் வேகமாக ஓட்டத் தோன்றும்.



'நாக்கு' கதை கொஞ்சம் ஓவராகத் தெரியவில்லையா? 'பசிக்குச் சாப்பிட வேண்டுமே தவிர, ருசிக்கு அல்ல' என்பதை 100% ஒத்துக் கொள்கிறேன். எனினும், கதாநாயகி கங்காவின் சமையற்கட்டு சுவை குறைய, வேறு ஏதேனும் வழியைத் தாங்கள் சொல்லியிருக்கலாம். இந்தக் கதையைப் படித்தபின், எதிர்காலத்தில் காசிக்குச் செல்லத் திட்டமிட்டுள்ளவர்களுள் 90% பேராவது குறிப்பாக -மாமியார் - மாமனார் - தங்கள் ரிசர்வேஷனை கேன்சல் செய்து விட்டதாக, ஊர்ஜிதமாகாத ரயில்வே வட்டாரச் செய்திகள் தெரிவிக்கின்றன.

சென்னை - 49, சீதா கிருஷ்ணன்.

சின்னஞ்சிறு டிப்ஸ்களைக் கூடக் கவனமாகப் படித்து நடைமுறைப்படுத்தி, தான் பெற்ற பாராட்டுதலைப் பகிர்ந்து கொள்வதில் என்ன ஒரு சௌகர்யம்! பல்லாயிரக்கணக்கான மைல்களுக்கு அப்பாலிருந்து டிப்ஸ்களை எழுதிய எங்கள் பெயர்களைக் கூட ஞாபகமாக விசாரித்திருக்கும் அந்தக் கரிசனம் இருக்கிறதே - அந்தப் பரிவு தந்த மனநிறைவை எழுத வார்த்தைகள் கிடைக்கவில்லை. அந்த அன்புள்ளத்திற்கு என்றென்றும் எல்லா நலன்களும் அருள பகவானைப் பிரார்த்திக்கிறேன்.

அதே சமயம் பெண்கள் பத்திரிகையில், வீட்டுக் குறிப்புகளுக்கு வாசகியர் மத்தியில் இத்தனை வரவேற்புக்குக் காரணம் மங்கையர் மலர்தான். அவைகள் ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியாகப் பெட்டிச் செய்திகள் போல பளிச்சென கோட்டுச் சித்திரங்களுடன் ஹைலைட் செய்து பிரசுரித்தது தாங்கள்தான்.

வாஸ்தவத்தில், நான் மங்கையர் மலரிலிருந்து கற்றதும், பெற்றதும் ஊஹூம் - கற்பதும் பெறுவதும் கணக்கிலடங்காது.

திருச்சி,
எஸ். பட்டம்மா.

“நாக்கு” கதை படிக்கக் கிடைத்தது என் அதிர்ஷ்டம். நன்றி. ஆசிரியர் மிக எளிய நடையில், தெள்ளிய நீரோட்டமாக கங்காவின் அவலத்தை நகைச் சுவையாக வெளிப்படுத்தும் விதம் அருமை. பாராட்டுக்கள் பலப்பல.

சென்னை - 78, ஜெயராம் ஸ்ரீ.

“அவர்களுக்கென்ன ஈஸியாகப் பேசுகிறார்கள்” சில விசேஷங்களுக்குப் போக முடியாமல் இதுபோன்று பேச்சை வாங்கிக் கட்டிக் கொள்வது என்னைப் போல் வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள்தான்.

“என்ன பெரிய வேலை?” “விசேஷங்களுக்கு வந்து கொண்டு, போய்க் கொண்டு இருந்தால்தான் சொந்தம்.” “நீங்கள் வந்தால்தான் நாங்களும் வருவோம்” என்ற பேச்சுகள். “அன்றே வந்திருந்தால் வீடியோவிலே இருக்கலாம். உனக்கு அதிர்ஷ்டம் இல்லை” என்ற கேலிகள். வருத்தமாகத்தான் இருக்கிறது.

உளுந்தூர்ப்பேட்டை, விஜயலக்ஷ்மி சேகர்.

“கலக்கல் பார்ட்டிகள்” கதை சுவையான, சுவையாக அமைந்து விட்டது. அதிகமாக வேலை வாங்கிய மாமியார், நாத்தனார், பார்ட்டிப் பிஞ்சுகள், எல்லாவற்றிற்கும் நடுவில் சுஜாதா கௌரி சங்கருக்கு அழுகைக்குப் பதில் நகைச்சுவை உணர்வு எப்படி வந்தது? “நாளைக்கு பழைய சமோசாவா, ஏன் உனக்கு பர்த் டேயோ” என்று கணவர் கேட்டதும் மனைவி கண்ணீர் விடுவார் என்று நினைத்தேன். அவர் ஸ்போர்ட்டிவ்வாக எடுத்துக் கொண்டதும், “பலே” என்று நினைத்தேன். மூக்கைச் சிந்தும் அழுகைக் கதை எழுதுவதே பெண்களின் இயல்பு என்ற, ஆண்களின் குற்றச்சாட்டை அழித்து, “இதோ ஒரு நகைச்சுவை அரசி” என்று கொண்டாட வைத்து விட்டாரே சுஜாதா கௌரிசங்கர்.

காரைக்குடி,
திலகம் இராமச்சந்திரன்.

அதுவும் நண்பனைக் கண்டால் ஜாலியாக ஸ்டண்ட் செய்து கொண்டே (கையை விட்டு விட்டு அல்லது காலை வெளியில் தொங்க விட்டுக் கொண்டு) ஓட்டத் தூண்டும்.

3. எதிராளியின் வேகத்தையும், திரும்புவது பற்றியும் யூகிக்கத் தெரியாத வயது என்பதால் பல விபத்துக்கள் இம்மாதிரியான சிறுவர்களால்தான் நிகழ்கின்றன.

கை போச்சே, கால் போச்சே என்று பின்னர் வருத்தப்படுவதை விட, நாம் பதினெட்டு வயது வரை அவர்கள் வண்டியைத் தொடக் கூடாது என்று கண்டிப்புடன் இருந்தால், பின்னர் வருத்தப்பட வேண்டியதில்லை.

அவர் கூறிய இச் சிறந்த அறிவுரைகளை நமது மங்கையர் மலர் வாசகிகளும் கண்டிப்பாகப் பின்பற்ற வேண்டும் என்பதால் இதை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறேன்.

குறிப்பு : பள்ளிக்கு பல மாணவர்கள் டூ-வீலரில் வருகிறார்கள். பள்ளியின் தலைமை ஆசிரியர்கள் வயது வரம்பை மனதில் கொண்டு எச்சரிக்கை செய்தால் நன்றாக இருக்கும்.

- பிரிதா ரங்கஸ்வாமி, மதுரை.

புக் ஷெல்ஃப்

ராகுகால ஸ்ரீ துர்க்கை பூஜை வழிபாட்டு முறைகள்

ராகு கால பூஜை வழிபாட்டிற்கு என்னென்ன தேவையோ அதை விளக்கமாகப் பட்டியலிட்டு, பூஜையை எப்படிச் செய்ய வேண்டும், என்னென்ன ஸ்லோகங்கள், மந்திரங்கள் என்று அனைத்தும் தெளிவாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் எஸ்.எஸ். ராகவாச்சார்யார்.

பக். 128 விலை ரூ. 35.00

(நர்மதா பிரசுரம், 57-பி, பசுல்லா சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

கடவுளைக் காதலித்த கன்னியர்

இறைவனையே எந்நேரமும் நினைத்து, இறை தரிசனம் என்னும் ஞான ஒளியில் கலந்த அக்கமாதேவி, துலுக்கநாச்சியார், மீராபாய், ஆண்டாள் ஆகியோரது மெய்சிலிர்க்க வைக்கும் வரலாறுகள் இந்நூலில் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன.

ஆசிரியர் ஜெகாதா

பக். 80 விலை ரூ. 25.00

(ராம்பிரசாந்த் பப்ளிகேஷன்ஸ், 106/4 ஜானி ஜான்கான் சாலை, சென்னை - 600 014)

பிரசுரிக்க இயலாமைக்கு...

வித்தியாசமான தலைப்பில் வெளிவந்திருக்கும் இந்தக் கவிதைத் தொகுப்பில் கவிஞர் பால. இரமணி தன் உள்ளக் கிடங்கில் கொப்பளிக்கும் எண்ணங்களை கவிதையாக்கி அள்ளித் தெளிக்கிறார். ஒவ்வொன்றும் படிக்கச் சுவாரஸ்யமாக இருக்கின்றது.

பக். 80, விலை ரூ. 25.00

(ஏகம் பதிப்பகம், 163/10, பொன்விழா அடுக்ககம், பாடிக்குப்பம் சாலை, சென்னை - 600 040)

இந்தியத் துடிப்பு

மூன்று நாவல்கள் அடங்கிய தொகுப்பு. பத்திரிகைகளில் வெளியான உண்மை நிகழ்வுகளை, நிஜ சம்பவங்களை அடிப்படையாக வைத்து மூன்று கதைகளும் எழுதப்பட்டுள்ளன. சமூக அவலங்களைச் சுட்டிக்காட்டும் விதமாகக் கதைகள் அமைந்துள்ளன. ஆசிரியர் திருவாரூர் பாபு.

பக். 192 விலை ரூ. 50.00

(சாருபிரபா பப்ளிகேஷன்ஸ், 105, ஜானி ஜான்கான் ரோடு, சென்னை - 600 014)

எண் கணித அறிவியல் அதிசயங்கள்

ஜோதிடம் - எண் கணிதம்- அறிவியல் மூன்றும் ஒரு கட்டத்தில் ஒன்றுபடுகின்றன என்பதை பல ஆதாரபூர்வமான உண்மைத் தகவல்களுடன் விளக்கிச் சொல்கிறார் ஆசிரியர் கலைமகள் ரவி.

பக். 240 விலை ரூ. 100.00

(ஜீயே வெளியீடு, 6/352 திருவல்லிக்கேணி நெடுஞ்சாலை, சென்னை - 600 005)

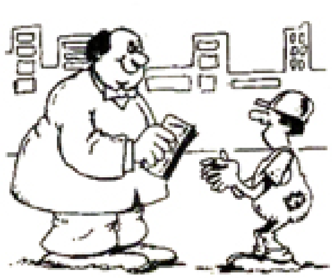
கடி.. கடி.... ஜோக்ஸ்

? : "அந்த மரத்துக் கிளை மேலே உட்கார்ந்திருக்கிறவரு யாரு சார்?"

! : "அவர்தான் எங்கள் கிளை மேலாளர்!"

- இப்படி நிறைய, வாய் விட்டுச் சிரிக்க வைக்கும் கடி ஜோக்குகளை அள்ளி வழங்குபவர் நெல்லை ச. சுப்பையா.

பக். 112, விலை ரூ. 25.00





(ஜெயம் பிரிண்ட், 20, கோபாலக் கொத்தன் தெரு, மதுரை - 625 001)

தேவகியின் கணவன்

கல்கியின் இரண்டு நாவல்கள் அடங்கிய தொகுப்பு. முதல் நாவலில் அழகான குடும்பக் கதை நகைச்சுவையுடன் சொல்லப் பட்டுள்ளது. இரண்டாவது 'ஜோசியத்தை' மையமாக வைத்துப் பின்னப்பட்ட கதை. இதிலும் ஹாஸ்யத்திற்குக் குறைவில்லை.

பக். 144, விலை ரூ. 32.00

(வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, சென்னை - 600 017)

இராமாயணம்

இராமாயணத்தின் ஆறு காண்டங்களும் எளிய நடையில், சீரான கதை வடிவில் தரப்பட்டுள்ளது. அனைவரும் படித்துப் பயன் பெறும் வகையில் அமைந்துள்ளது இந் நூல். ஆசிரியர் ஸ்வாமி அபயானந்தஜிதாஸ்.

பக். 592, விலை ரூ. 120.00

(இலக்குமி நிலையம், ப.எண் - 53, பு.எண் - 115, கௌடியாமடம் சாலை, சென்னை - 600 014)

மகாராஷ்டிரச் சமையல்

இனிப்பு வகைகள், குழம்பு வகைகள், கறி வகைகள் என்று மராத்திய சமையல்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. அசைவ வகைகளும் இடம்பெற்றிருக்கின்றன. ஆசிரியர் திருமதி. செந்தாமரை.

பக். 192, விலை ரூ. 42.00

(மணிமேகலைப் பிரசுரம், 7 தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

பொன் மொழிகள் 1000

கடமை, அழகு, உடைகள், படிப்பு, தியாகம் என்று பலவித தலைப்புகளில் உலகத்துப் பொன் மொழிகள் தொகுத்து வழங்கப்பட்டுள்ளன. தொகுப்பாசிரியர் ஆர்.எஸ். கிதா.

பக். 160, விலை ரூ. 45.00

(விசாலம், 56/35, அய்யம் பெருமாள் தெரு, சென்னை - 600 014)

ஞானப் பேரொளி பகவான் ஸ்ரீ ரமணர்

பகவான் ஸ்ரீ ரமணர் இவ்வுலகத்தில் தோன்றிய நாளிலிருந்து, அவரது குழந்தைப் பருவம், அவரது ஆன்மிகத் தேடல், தவ வாழ்க்கை என்று அவரது வாழ்க்கை சரித்தை அழகாகக் கொடுத்துள்ளார் மயூரகவி சக்திதாசன்.

பக். 192, விலை ரூ. 50.00

(அருள்மிகு அம்மன் பதிப்பகம், 8, கங்கையம்மன் கோயில் தெரு, சென்னை - 600 014)

இனி எல்லாம்... இன்டர்நெட்!

இன்டர்நெட் என்பது தகவல் களஞ்சியம். இந்த இன்டர்நெட்டை எப்படியெல்லாம் வேலை வாங்கலாம் என்பதை 'அ' முதல் 'ன்' வரை தொட்டுக் காட்டியுள்ளார் ஆசிரியர் ம. லெனின். சாமானியர்களும் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் விளக்கங்கள் தரப்பட்டுள்ளன.

பக். 368, விலை ரூ. 248.00

(சிக்ஸ்த் சென்ஸ் பப்ளிகேஷன்ஸ், 51/24, வி.சி. கார்டன் முதல் தெரு, மந்தைவெளி, சென்னை - 600 028)

அக்குபிரஷர்

பொதுவான நோய்களுக்கு அக்குபிரஷர் மூலம் நிவாரணம் பெறும் வழிமுறைகள் தெளிவாகவும், சுருக்கமாகவும் விளக்கப் படங்களுடன் தரப்பட்டுள்ளன. ஆங்கிலத்தில் கிரிஸ் ஜார்மி, ஜான் டின்பர் எழுதிய நூலை தமிழில் மொழிபெயர்த்துள்ளார் ஆசிரியர் பாரி காண்டீபன்.

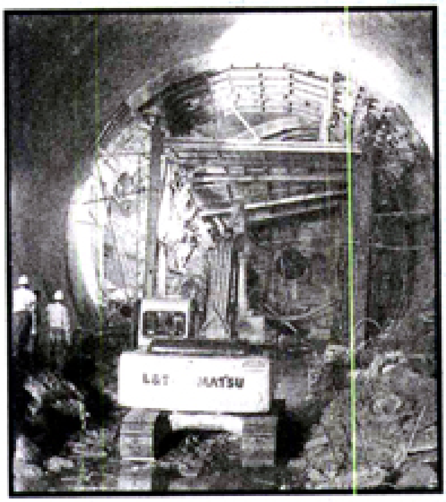
பக். 94, விலை ரூ. 87.00

(கண்ணதாசன் பதிப்பகம், 23, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)


நவராத்திரி வ்ரத நாட்கள் !
அன்னை மஹாசக்தியின்
க்ருபா கடாக்ஷத்தை அளித்திடும்நாட்கள் !
இந்நாளில்
அன்னை அவளின்
அருள் செறிந்த அன்பை பெற்றிட
விஜயா ஸ்டோர்ஸின்
மங்கள பூஜை சமான்களுடன்
அவளை பூஜித்து வழிபடுவோம் !
எங்களிடம்
நவராத்திரி பூஜைக்கு தேவையான
மஞ்சள், குங்குமம், சீப்பு, கண்ணாடி,
அம்மன் பாவாடை, கிரீடம்,
நெஞ்சுபட்டை, அம்மன் ஜடை,
வாகைமாலை, தொம்பை, சுவாமி மாலை,
சுவாமி குடை, அன்பளிப்பு பொருட்களும்
மற்றும் பரத நாட்டிய
பொருட்களும் கிடைக்கும்
25 YEARS
VIJAYA STORES
No. 42, North Mada Street,
Mylapore, Chennai - 600 004.
Sh : 2464 2500 Res : 2464 3250
Near Kapaleeswarar Temple Office
மொத்தவிலையில் சில்லரை விற்பனை


100 வருடங்களுக்கும் மேலான நம்பகமான நிவாரணி
HEWLETT'S MIXTURE®
அஜீரணம்
வாயுத் தொல்லை
அமிலத்தன்மை
வயிற்று உபாதைகள்
வயிற்றுப் போக்கு
2 GOLD MEDALS WINNER
ஹெவ்லெட்'ஸ் மிக்ஸர்
Buy Genuine with HEWLETT HOLOGRAM.
Also available Hewlett's 'O'
Mktd by:
ARIHANT PHARMACEUTICALS PVT.LTD.,
Ph: 25364874, 25382395 Email: bsanghvi3705@eth.net

• 'சுரங்கப்' பாதை விபத்து



நியூஸ் சாலட்

✤ போலியோ ஒழிப்பு பிரசார தூதராகச் செயல்பட்டு வரும் முன்னாள் உலக அழகியும் நடிகையுமான ஐஸ்வர்யா ராய்க்கு ஜனாதிபதி அப்துல்கலாம் டில்லியில் நினைவுப் பரிசு வழங்கினார்.

✤ ஈராக்கில் "அபுகிரைப்" சிறையில் கைதிகள் பல் வேறு கொடுமைகளுக்கு ஆளாக்கப்பட்டனர். உலகம் முழுக்க இச் செய்தி பரவி அனைவரையும் அதிர்ச்சி யடைய வைத்தது. இதில் கைதிகளைக் கொடுமைப் படுத்திய பிரிட்டன் அதிகாரி "லிண்டி" மீது 19 குற்றச் சாட்டுகள் உள்ளன. குற்றம் நிரூபிக்கப்பட்டால் 38 ஆண்டுகள் சிறைத் தண்டனை கிடைக்கும் என்று சட்ட வல்லுநர்கள் கூறுகிறார்கள்.

✤ கேரள மாநிலம் வெள்ளநடைப் பகுதியைச் சேர்ந்த ஏழைத் தொழிலாளியின் மகள் ரஜனி ஆனந்த் என்ஜினியரிங் நுழைவுத் தேர்வு மூலம் அடூர் என்ஜினியரிங் கல்லூரியில் இடம் கிடைத்து படித்து வந்தார். மிகவும் தாழ்ந்தப் பட்ட இனத்தைச் சேர்ந்தவர் என்பதால் கேரள அரசு உதவித் தொகை கிடைத்தும் கடந்த ஆறு மாதமாகக் கல்லூரி பீஸ் கட்ட முடியாத சூழ்நிலையில் கல்லூரி யிலிருந்து நீக்கப்பட்டார். கல்லூரி மற்றும் தங்கும் இடத்திற்கான தொகையை அடைக்க பல இடங் களில் (வங்கி உட்பட) ஏறி இறங்கி யும் மன்றாடி விண்ணப்பித்தும் கிடைக்காததால் வேதனையடைந்த ரஜனி தற்கொலை செய்து கொண் டார். படிக்கும் வாய்ப்பு மறுக்கப்பட்டதால்தான் ரஜினி தற்கொலை செய்து கொண்டார் என்று குற்றம் சாட்டி மாணவ மன்றத்தினர் மற்றும், கட்சி இளைஞர் மன்றங்கள் அரசுக்கு எதிராகப் போராட் டம் நடத்தி வந்தனர். நிலைமை மோசமாகி பள்ளி, கல்லூரிகள் ஒரு வாரம் மூடும் நிலைமை ஏற்பட்டது.



• 'ஐஸ்'ஸுக்குப் பரிசு



• மேன் ஆப் த சீரிஸ்

✤ ஈராக்கில் மூன்று இந்தியர்கள் உட்பட ஏழு பேரை கறுப்புக் கொடிகள் இயக்க தீவிரவாதிகள் கடத்தி பிணைக்கைதிகளாக வைத்திருக்கிறார்கள். ஈராக் பழங்குடித் தலைவர் அல்-துலாய்மி, கடத்தப்பட்ட வர்கள் பணிபுரியும் குவைத் நிறுவனத்துடன் நேரடி பேச்சு வார்த்தை நடத்தி வருகிறார். பிணைக் கைதிகளை விடுவிக்க இந்திய அரசு முயன்று வருகிறது. இதற் கிடையில் "துலாய்மி"யுடன் பேட்டி கண்ட போது பாலிவுட் நடிகர் கள் அமிதாப்பச்சன், தர்மேந்திரா மற்றும் ஆஷாபரேக் டீ.வி.யில் தீவிரவாதிகளுக்கு வேண்டுகோள் விடுத்தால் இந்தியர்கள் உடனடி யாக விடுவிக்கப்படுவார்கள் என்று கூறியுள்ளார். இவரது கோரிக் கையை ஏற்று வேண்டுகோள் விடுக்க நடிகர்கள் தயாராக இருக் கிறார்கள். இது அரசு சம்பந்தப்பட்ட முயற்சி என்பதால் அரசு

நியூஸ் சாலட்

உத்தரவை எதிர்பார்த்திருப்பதாக அமிதாப்பச்சன் கூறினார்.

✤ இந்தியன் ஆயில் ஆசிய கப் 2004 கிரிக்கெட் தொடர் இறுதிப் போட்டியில், பரபரப்பான ஆட்டக் கடைசியில் ஸ்ரீலங்கா, "ஆசிய கப்பை" வென்றது. "மேன் ஆப் த சீரிஸ்" விருதை ஸ்ரீலங்கா வீரர் சனத் ஜெயசூர்யா பெற்றார். இவருக்கு மாருதி உத்யோக் கம்பெனி மாருதி எஸ்டீம் காரைப் பரிசாக அளித்தது.

✤ உத்ராஞ்சல் 'டெஹ்ரி அணை' சுரங்கப் பாதைக்குள் 70 தொழிலாளர்கள் வேலை செய்து கொண்டிருந்த போது அங்குள்ள ஒரு பகுதியில் மூன்று லேயர்கள் உள்ள ஷட்டர்கள் கீழே விழுந்து மூடிக் கொண்டதில் 25 தொழிலாளர்கள் மாட்டிக் கொண்டு இறந்து போயினர். தொழிலாளர்களுக்குக் காண்டிராக்டர்களுக்கும் இடையே ஏற்பட்ட மனவேற்றுமை காரணமாய்ப் பாதுகாப்பு முறைகளில் கவனக்குறைவு ஏற்பட்டிருந்ததால் விபத்து நடந்திருக்கிறது என்கிறார்கள்.

தொகுப்பு : **சியாமளா சுவாமிநாதன்**



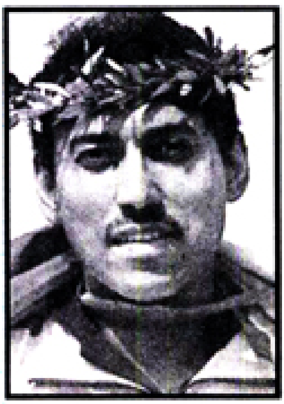
● கொடுமையான அதிகாரி 'லிண்டி'!

102 கோடியைத் தாண்டிய இந்திய மக்கள் தொகை!

உலக மக்கள் தொகை தினம் அண்மையில் அனுசரிக்கப்பட்டதையொட்டி, இந்தியாவின் மக்கள் தொகை விவரத்தை, இந்திய அரசின் பதிவாளர் ஜே.கே. பாந்தியா வெளியிட்டுள்ளார். இந்தியாவின் மக்கள் தொகை 102 கோடியே 80 இலட்சம். இதில் ஆண்கள் 53.2 கோடி, பெண்கள் 49.6 கோடி. மே 2000ல் மக்கள் தொகை 100 கோடியாக இருந்தது. மக்கள் தொகை பெருக்கம் இப்படியே நீடித்தால் 2035-ம் ஆண்டில், சீனாவை மிஞ்சி இந்திய மக்கள் தொகை எண்ணிக்கை 146 கோடியாக உயரும்.



● ஈராக்கில் பிணைக்கைதிகளாக.....



● 'வெள்ளி' ரத்தோர்

நியூயார்க் நகர வீதிக்கு கல்பனா சாவ்லா பெயர்!

நியூயார்க் நகரின் முக்கிய வீதிக்கு, மறைந்த விண்வெளி வீராங்கனை கல்பனா சாவ்லாவின் பெயர் சூட்டப்பட்டுள்ளது. இந்தியாவைச் சேர்ந்த கல்பனா சாவ்லா, அமெரிக்காவின் 'நாசா' விண்வெளி ஆய்வுக்கூடத்தில் பணிபுரிந்த பொழுது, விண்வெளி ஆராய்ச்சிக்காக கொலம்பியா விண்கலத்தில் பறந்தார். வெற்றிகரமான ஆய்விற்குப் பின்னர் பூமிக்குத் திரும்பும் பொழுது, விண்கலம் வெடித்துச் சிதறி, இதிலிருந்து கல்பனா சாவ்லாவும், பிற விண்வெளி வீரர்களும் சாம்பலானார்கள். தனது மறைவிற்குப் பின்னர், இந்தியர்கள் மட்டுமல்லாது, உலக நாட்டு மக்களின் மனதிலும் கல்பனா சாவ்லா நீங்காத இடத்தைப் பெற்று விட்டார். அவரைக்



• கேரளா வன்முறை

கௌரவிக்கும் வகையில் அமெரிக்கா, நியூயார்க்கில் இந்தியர்கள் அதிக அளவில் வசிக்கும் ஜாக்ஸன் ஹைட்ஸ் பகுதியின் 74வது வீதிக்கு கல்பனா சாவ்லாவின் பெயரை மேயர் சூட்டினார்.

ஆஸ்திரேலியாவில் பூலான்தேவி!

சிறு வயது முதலே உயர்ஜாதி இந்துக் களால் பல்வேறு கொடுமைக்குள்ளாக் கப்பட்டு, கொள்ளைக்காரியாக மாறி, இறுதியில் மக்கள் ஆதரவுடன் எம்.பியாகி மூன்று வருடங்களுக்கு முன்பு சுட்டுக் கொல்லப்பட்டவர் பூலான்தேவி. அவரது வாழ்க்கை வரலாறு குறித்த கண்காட்சி ஆஸ்திரேலியாவில் நடந்து வருகிறது. உலகம் முழுவதும் உள்ள நாடுகளின் சிறந்த தலை வர்கள் குறித்த வாழ்க்கை வரலாறு ஆஸ்தி ரேலியாவின் நேஷனல் மியூஸியத்தில் கண் காட்சியாக வைக்கப்பட்டுள்ளது. இதில் இந்தியாவிலிருந்து தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட தலைவர் பூலான்தேவி. அவர் பிறந்தது, உயர்ஜாதி இந்துக்களால் பாலியல் கொடுமை செய்யப்பட்டு, பின்னர் கொள்ளைக்காரி யாக மாறியது, எம்.பியாக ஆனது, இறுதி யில் கொடூரமாகச் சுட்டுக் கொலை செய்யப்பட்டது என்று அனைத்து நிகழ்வுகளும் புகைப்படங்களாகவும், ஓவியங்களாக வும் வைக்கப் பட்டுள்ளன. இதில் பூலான்தேவி யின் வாழ்க்கை வரலாற்றை மையமாக வைத்து எடுக்கப் பட்ட 'பன்டிட் குயின்' என்ற திரைப்படமும் திரையிடப்பட் டுள்ளது. இதனைக் காண மக்கள் ஆர்வமுடன் வந்து போகிறார்கள்.

தொகுப்பு :
ஜெயசுதா ஷங்கர்

பி.சி. ராய் விருது



• ரஜனி ஆனந்த்

சர்வதேச நவீன சிகிச்சை களை இந்தியாவில் ஏழை நோயாளிகளுக்குக் கிடைக்கச் செய்த சென்னை அரசு பொது மருத்துவமனையின் பேராசிரியர் டாக்டர். மயில் வாகனன் நடராஜனுக்கு பி.சி. ராய் விருது கிடைத்துள்ளது. இவர் இவ் வகையில் 970 ஏழை புற்றுநோயாளிகளுக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்துள்ளார்.

உலகம் புகழும் விஞ்ஞானிகள்

ஒரு நாட்டின் கரன்சி நோட்டில் அந் நாட்டுத் தலைவர்கள் படங்கள் இருக்கும். நம் நாட்டில் மகாத்மா படம் மட்டுமே உள்ளது. சில நாடுகள் உலகம் புகழும் விஞ் ஞானிகளின் படங்களை அச்சிட்டு அவர் களைப் பெருமைப்படுத்தியுள்ளன. இஸ்ரேல் நாட்டின் கரன்சியில் 'ஐன்ஸ்டீன்' படம் உள்ளது. ரேடியோ கதிர்வீச்சினைக் கண்டு பிடித்த 'மேரி' மற்றும் 'க்யூரி' ஆகியோரின் படங்கள் பிரான்ஸ் நாட்டின் 500 பிராங்க் கரன்சியில் அச்சிடப்பட்டது. மாறிச் செல் லும் மின் ஓட்டத்தைக் கண்டுபிடித்த 'நிக்கோலா டெஸ்லா' என்ற விஞ் ஞானியின் படம் யுகோஸ்லாவியா நாட் டின் 50 லட்சம் தினார் நோட்டில் உள்ளது.



கல்பனா சாவ்லா பெயர் சூட்டப்பட்ட நியூயார்க் நகர வீதி.

• கல்பனா சாவ்லா வீதி



SOUNDARYAM
WHERE COMFORT DWELLS

சௌகர்யமான வாழ்க்கையை வாழ்ந்திட சௌந்தர்யம்!

சௌந்தர்யம். கோவை சிறுவாணி ரோட்டில் பசுமையான தென்னந்தோப்பின் நடுவில் ரம்மியமான சூழலில் அழகு கொஞ்சும் குடியிருப்பு. அனைத்து தரப்பினருக்கும் ஏற்ற சகல அடிப்படை வசதிகளுடன் கட்டப்பட்ட பிரத்யேக வீடுகள். 2 கி.மீ. தொலைவில் அமைதி கொலுவிருக்கும் பேரூர் பட்டீஸ்வரர் ஆலயம். உங்கள் ஓய்வுக் காலத்தை நிம்மதியாகக் கழித்திட சௌகர்யமான இடம் சௌந்தர்யம்.

மனம் நிறைந்த வசதிகள்!
மனம் விரும்பும் விலைகள்!
(ரூ. 7.75 லட்சம் முதல் ரூ. 9.25 லட்சம் வரை)

முன்பதிவு நடைபெற்று வருகிறது

சௌந்தர்யம் தரும் சௌகர்யங்கள்

- 4 சென்ட் வீட்டு மனைகள் 710 முதல் 900 வரை சதுர அடியில் டாய்லெட் இணைந்த சிங்கிள் மற்றும் டபுள் பெட்ரூம் வீடுகள்
- தேர்ந்தெடுக்க 5 மாடல்கள்
- ஒவ்வொரு குடியிருப்புக்கும் சோலார் குக்கர்
- அவசரகால ஆம்புலன்ஸ் வசதியுடன் மருத்துவமையம்
- மொத்தக் குடியிருப்புக்கும் பிரத்யேக பராமரிப்பு பணியாட்கள்–பணிப்பெண்கள், தோட்ட வேலை ஆட்கள், எலக்ட்ரீசியன், பிளம்பர் மற்றும் கார்பென்டர்
- ரெஸ்டாரெண்ட், லைப்ரரி, இண்டர்நெட், கார்டு ரூம் சகல வசதிகளுடன் கூடிய பொழுதுபோக்கு மையம்
- 24 மணி நேர பாதுகாப்பு

தொடர்பு கொள்ளவும் :

Colonel A.Sridharan, VSM (Retd.)

Mobile : +98943-17840

இத்திட்டத்தை நிர்மாணித்து வழங்குவோர் :

COVAI
PROPERTY CENTRE
(INDIA) PRIVATE LIMITED

கட்டிடத்துறை ஆலோசகர் :
திருமதி. மினி எம் ஃபவுலர்,
கோவை.

C-601, Pioneer Apartments, 1075, Avinashi Road, Coimbatore - 641 018. Ph : 91-422-2216867, 2217625. Fax : 91-422-2216867. www.covaiprop.com E-mail : covaiprop@vsnl.net

சென்னையில் தொடர்பு கொள்ளவும் : கீதா ரமேஷ், Ph : 24463063

முன்னாள் ராணுவ வீரரின் சேவை நிறுவனம்

BuLLs eYe/CP/FP/04

• பி.சி. ராய் விருது



மின்னல் என்பது ஒரு வகை அணு வின் குவாண்டம் என்பதைக் கண்டுபிடித்த 'நீல்ஸ்போர்' என்பவரின் படம் டேனிஷ் நாட்டின் 500 க்ரோனர் நோட்டில் உள்ளது. மின்சாரம் கண்டுபிடித்த பெஞ்சமின் பிராங்க்ளின் படம் அமெரிக்காவின் 100 டாலர் நோட்டில் உள்ளது. அமெரிக்கா 'ஐன்ஸ்டீனை' அஞ்சல் தலை ஒன்றில் அச்சடித்து கௌரவித்துள்ளது.

தொகுப்பு: வத்சலா சதாசிவன்

உலகத் திரைப்பட விழாவில் தமிழ்ப் படம்!



• மீரா பார்வாங்கர்

கனடா நாட்டின் மான்ட்ரியல் நகரில் ஆண்டுதோறும் ஆகஸ்ட் 26ம் தேதி முதல் செப்டெம்பர் 6ந் தேதி வரை திரைப்பட விழா நடைபெறும். உலகின் பல் வேறு நாடுகளிலிருந்தும் சிறந்த திரைப்படங்கள் இதில் திரையிடப்படும். இந்த ஆண்டு திரைப்பட விழாவில் திரையிடட 'ஆட்டோகிராஃப்' படம் தேர்வு செய்யப்பட்டுள்ளது.

முதல் பெண் போலீஸ் கமிஷனர்!

மும்பை மாநகர குற்றத் தடுப்புப் பிரிவில் முதல் பெண் போலீஸ் கமிஷனராக பொறுப் பேற்றுக் கொண்டார் மீரா பார்வாங்கர்.

முதியோருக்கு சலுகை!

போக்குவரத்துக் கழக பஸ்களில் 60 வயதுக்கு மேற்பட்ட முதியவர்களுக்கு பயணக் கட்டணத்தில் 10% சலுகை அளிக்கப்படும் என்று போக்குவரத்துத் துறை அமைச்சர் இரா. விசுவநாதன் அறிவித்தார். 60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் வயதுச் சான்றிதழைக் காண்பித்து டிக்கெட் முன்பதிவின் போது கட்டணச் சலுகை பெறலாம்.

பழையதை மறக்காத நம் பாரதப் பிரதமர்!

அரசு முறைப் பயணமாக தனி விமானத்தில் தாய்லாந்து நாட்டுக்குச் சென்ற நம் பிரதமர் மன்மோகன் சிங், பாங்காக்கில் விமானத்திலிருந்து இறங்கும் முன் பழைய நினைப்பில், "என் டிக்கெட் எங்கே?" என்று கேட்டு, ஊழியர் களைத் திகைப்பில் ஆழ்த்தி விட்டார். உடனே ஊழியர்கள் "இது தனி விமானம்' எனவே டிக்கட்டைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டாம்" என்று பணிவோடு அவரிடம் தெரிவித்தனர். பொருளாதார நிபுணராக இருந்து அரசியல்வாதியாக மாறிய மன்மோகன் சிங், தான் உண்மையிலேயே வித்தியாசமான பிரதமர்தான் என்பதை உணர்த்தி விட்டார்.

தொகுப்பு : சியாமளா ராஜகோபால்

ஏதென்ஸ் ஒலிம்பிக் போட்டிகள் துவங்கி கோலாகலமாக நடந்து வருகிறது. இதில் ஆண்கள் துப்பாக்கிச் சுடும் பிரிவில் இந்திய ராணுவத்தின் முன்னாள் மேஜரான ராஜ்யவர்தன் சிங் ரத்தோர் வெள்ளிப் பதக்கத்தை கைப்பற்றி பதக்கப் பட்டியலில் இந்தியாவின் பெயரை ஏற்றியுள்ளார். ராஜஸ்தான் மாநிலத்தைச் சேர்ந்த ரத்தோர் கார்கில் போரில் பங்கேற்றார் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது. ஆனால் நம் நாட்டு பளு தூக்கும் வீராங்கனை பிரதிமா குமாரி ஊக்க மருந்து உட்கொண்டது சோதனையில் தெரியவந்து தடை விதிக்கப்பட்டு வெளியேற்றப்பட்டுள்ளார்.



• இயக்குநர் சேரன்

இவரைப் போல் மற்றொரு இந்திய வீராங்கனையான சனமாச்ச சானும் ஊக்க மருந்து சோதனையில் சிக்கியுள்ளார்.

ஆனால் டில்லி திரும்பியுள்ள பிரதிமா குமாரி பயிற்சியாளர்களின் சதியே காரணம் என்ற பகீர் தகவலை வெளியிட்டுள்ளார். முதுகில் வலி காரணமாக மருத்துவமனையில் சிகிச்சை எடுத்த போது 25 ஊசிகள் போடப்பட்டதாகவும் அதில்தான் ஊக்க மருந்து கலந்திருக்கலாம் எனவும் கூறுகிறார். மேலும் மல்லேஸ்வரியை முன்னிலைபடுத்தவும் இந்தச் சதி நடந்திருக்கலாம் என்றும் கூறுகிறார்.



"நோய் தீர்த்து ஆரோக்கியம் தரும் மூலிகை (இலை)கள் பல உண்டு. அதோடு இவைகள் நம் அழகையும் காக்கவல்லவை" என்கிறார் ஆயுர்வேத அழகுக் கலை நிபுணரான திருமதி. ஹசீனா சையத்.



"மருத்துவக் குணங்கள் நிரம்பப் பெற்றது துளசி இலை. இது நம்மில் பலருக்கும் தெரியும். தினமும் ஒரு ஸ்பூன் தேனுடன் இரண்டு துளசி இலைகளைச் சேர்த்து உண்டு வருவதால் குரல் வளம் பெறும். குடல் பிரச்னைகள் பலவற்றிற்கும் இது நல்லது என்பதுடன் சருமமும் இதனால் நன்கு மேம்படும்.

துளசிச் சாறு - ஒரு ஸ்பூன்

சந்தனம் - கட்டி அல்லது தூள் (கொஞ்சம்)

இரண்டையும் நன்கு சேர்த்துக் கலந்து பசை போல ஆக்கி முகம் முழுவதும் வட்ட வட்டமாகக் குழைத்துத் தடவி பேக் போல போட்டு, அப்படியே பதினைந்து நிமிடங்கள் வரை உலர விட்டுப் பின்பு தண்ணீரில் முகம் கழுவ சருமம் பளபளப்பாகும்.

துளசி இலையை இரண்டு கைப்பிடி அளவு எடுத்து நன்கு தண்ணீர் விட்டு சுத்தம் செய்து அதிகம் தண்ணீர் விடாமல் கெட்டியாக அரைத்து தலையில் 'பேக்' போல போட்டு அரைமணி நேரம் வரை அப்படியே விட்டு பின்பு வீட்டிலேயே அரைத்த சீயக்காய்த் தூள் அல்லது மூலிகை ஷாம்பூ கொண்டு தலையை அலச வேண்டும். இப்படித் தலைக்குத் துளசி 'பேக்' போட கருந்துளசியே மிகவும் உகந்தது. இப்படித் தொடர்ந்து செய்து வர தலையில் உள்ள பேன், பொடுகு தொல்லைகள் முழுமையாக ஒழியும்.

இலைகளின் அரசன் வேப்பிலை. மருத்துவக் குணங்கள் மிகுந்த இது ஆரோக்யத்துடன் அழகும் தந்து சருமமும் காக்கக் கூடியது.

வெறும் வேப்பிலையை நன்கு சுத்தம் செய்து அரைத்து, அப்படியே பற்றாக முகப் பருக்களின் மீது தடவி பதினைந்து நிமிடங்கள் கழித்து வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவ பலன் தெரியும்.

வேப்பிலையைப் பசை போல அரைத்து அதனுடன் கொஞ்சம் இரத்த சந்தனம் (இது

மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்) கலந்து பருக்களின் மீது தடவி பத்து நிமிடங்கள் உலர விட்டு பின்பு முகம் கழுவ நல்ல ரிசல்ட் தெரியும்.

வேப்பிலைப் பவுடருடன் கொஞ்சமாகக் கடலை மாவு கலந்தும் தலையில் தேய்த்துத் தலையை வெதுவெதுப்பான நீர் கொண்டு அலசலாம். தலையில் பொடுகு அதிகமாக இருந்தால் சீயக்காய்ப் பொடியுடன் இரண்டு ஸ்பூன் வேப்பிலைப் பொடி கலந்து தலையில் தேய்த்து வெதுவெதுப்பான நீர் விட்டு அலசலாம்.

ஒரு கைப்பிடியளவு வேப்பிலையை ஒரு பக்கெட் தண்ணீரில் போட்டு அதை அப்படியே ஒரு மணி நேரம் வெய்யிலில் வைத்துப் பின்பு அதை ஊற்றிக் குளிக்க சரும நாற்றம் விலகும். தொற்றுக்களும் நீங்கும். அம்மை நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு தலை முழுக இது போன்றுதான் வேப்பிலை நீர் விடுவது வழக்கம்.

முடிவுதிர்வுக்கு நல்ல பலன் தரக்கூடியது தேயிலை. அதே போல கண்களின் கீழே 'பை' போல உப்பி இருப்பதற்கும் தேயிலை பலன் தரும். ஒரு கைப்பிடி தேயிலையை நீரிலிட்டு கொதிக்க வைத்து நன்கு ஆறவிட்டு அந்த நீரைக் கொண்டு தலையை அலசி வர முடி உதிர்வு நன்கு கட்டுப் படும். இது நல்லதொரு 'ஹேர் கண்டிஷனர்'.

அழகும் ஆரோக்கியமும் காக்கும் இலைகள்



இது சருமப் பராமரிப்பிற்கான டிப்ஸ் :

வேப்பிலை அரைத்தது - 1 டீஸ்பூன்,
உளுத்த மாவு - 1 டீஸ்பூன்,
ரோஜா இதழ் - 1 டீஸ்பூன்

இவைகளைச் சேர்த்து அரைத்து சருமத்தில் 'பேக்' போலப் போட சருமம் புத்துணர்ச்சி பெறும்.

தேயிலைகளை நன்கு கசக்கி பசை போலாக்கி சுத்தமான வெள்ளைத் துணியில் முடிந்து, ஃப்ரீஸரில் சிறிது நேரம் வைத்து பின்பு அதை எடுத்து கண்களின் மீதும் கண்களைச் சுற்றியும் ஒத்தடம் தர, கண்களில் ஏற்படும் களைப்பு, கண்களின் அடியில் ஏற்படும் 'பை' போன்ற வீக்கம் போன்றவைகள் நீங்கி கண்கள் புத்துணர்வு பெறும்.

மருத்துவக் குணங்கள் பல கொண்ட மருதாணி இலை அலங்காரக் கலையிலும் தனியிடம் பெறுகிறது. அதன் நறுமணம் மனதுடன் உடலையும் குளிரவைக்கும் தன்மை கொண்டது.

இதை அப்படியே தயிர் விட்டு நன்றாகப் பசை போல அரைத்துத் தலைக்குப் பேக்-

ஆகப் போடலாம். இது நல்லதொரு கண்டிஷனர். தலைக்குப் போடும் இரசாயன 'டை'க்கு மாற்றாக மருதாணியைப் பயன்படுத்தலாம்.

நம் பற்களுக்கு பளபளப்பும் நல்ல வெண்மையையும் தரக்கூடியது பிரியாணி இலை. இதைப் பற்களில் வைத்துத் தேய்க்க பற்கள் பளபளப்பாகும். வாய்நாற்றமும் தொலையும்.

ஆலம் இலையுடன் ஒன்றிரண்டு ஏலக்காய், இலவங்கம் சேர்த்து வாயிலிட்டு மெல்ல, பற்கள் பளபளப்பாகும். வாயும் மணக்கும். மென்று பின்பு துப்பி விட வேண்டும்.

'ஆஸ்டிரஜன்' குணத்தைக் கொண்ட புதினா இலைகளை நீரிலிட்டு கொதிக்க வைத்து, மிதமான சூடு வரும் வரை ஆற விட்டு, அதைப் பயன்படுத்தி முகம் கழுவுவது சருமத்திற்கு நல்லது.

வாழையிலையில் படுக்க வைத்து உடல் மஸாஜ் செய்வது ஆயுர்வேதத்தின் மிக முக்கிய அம்சம்.

வாழையிலையில் தொன்னை அமைத்து அதில் பொறுக்கக்கூடிய சூட்டில் எண்ணெய் வைத்து தலைக்கு மசாஜ் செய்வதும் ஆயுர்வேத முறையின் சிறப்பம்சம்.

ஆலம் இலையின் காம்பில் வரும் பால் சருமப்படை, தோல் போன்றவைகளுக்கு நல்ல மருந்து.

சருமம் மற்றும் தலைமுடிக்கான அழகுச் சாதனங்களின் தயாரிப்பில் அதிகபட்சம் இடம்பெறுவது 'அலவாரா' எனப்படும் கற்றாழைதான்.



செம்பருத்தி இலையை அப்படியே தண்ணீர் கொஞ்சமாக விட்டு கெட்டியாகப் பசை போல அரைத்துத் தலையில் தேய்த்து அலசுவதால் கூந்தல் பட்டுப் போல மென்மையாகும். இது மிகவும் குளிர்ச்சி தரக்கூடியது என்பதால் 'சட்'டென சளி பிடித்துக் கொள்ளும் தன்மை உடையவர்கள் இதைத் தவிர்க்கலாம்.



கண்களுக்கு இடும் மையை நாமே தயாரிக்கலாமா?

வெள்ளை கரிசலாங்கண்ணி - 1 கட்டு,
சுத்தமான விளக்கெண்ணெய் - 100 கிராம்,
தென்னங்குச்சி, மண் விளக்கு, வெள்ளை மல் துணி,
இரும்புக் கடாய்.

வெள்ளை கரிசலாங்கண்ணிக் கீரையை நன்கு சுத்தம் செய்து ஆய்ந்து அதன் சாறு எடுத்து அதில் மல் துணியை நனைத்து நிழலில் உலர்த்த வேண்டும். பின்பு மண் விளக்கில் விளக்கெண்ணெய்யை ஊற்றி ஏற்கெனவேயே நிழலில் உலர்த்தி வைத்துள்ள திரியைப் போட்டு அதை ஏற்றி அதன் மீது இரும்புக் கடாயைக் கவிழ்த்து மூடி 2 நாட்கள் எரிய விட வேண்டும். விளக்கு அணையாமல் அவ்வப்போது கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். இரண்டு நாட்களுக்குப் பின்பு இரும்புக் கடாயின் உட்புறம் படிந்துள்ள கரிப் படிவை தென்னங்குச்சியால் எடுத்து காற்றுப்புகாத டப்பியில் பத்திரப்படுத்தி வைத்துக் கொண்டு தேவைப் படும்போது தேங்காய் எண்ணெயில் குழைத்துப் பயன்படுத்தலாம்.

பேட்டி : **வைதேகி தேசிகன்**

விட்டு விடுங்கள்!

ஜென்னி ஓர் அழகான துறுதுறுப்பான ஐந்து வயதுப் பெண். ஒருநாள் தன் அம்மாவுடன் கடைக்குச் சென்றிருந்த ஜென்னிக்கு அங்கிருந்த ஒரு பிளாஸ்டிக் முத்துமாலை மிகவும் பிடித்திருந்தது. ஆனால் விலையோ இரண்டரை டாலர். அவளிடம் அத்தனை பணம் இல்லை. மெதுவாக அம்மாவிடம் அதை வாங்கித் தருமாறு கேட்டாள். அம்மா சொன்னாள்,



“மாலை அழகாய்த்தானிருக்கிறது. ஆனால் விலையைப் பார்த்தாயா எப்படி வாங்குவது. ஒன்று வேண்டுமானால் செய்யலாம். நான் உனக்கு அந்த மாலையை இப்போது வாங்கித் தருகிறேன். ஆனால் அந்தப் பணத்தை எனக்குக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் திருப்பித் தந்து விட வேண்டும். எப்படியும் நீ எனக்கு வீட்டில் ஒத்தாசை செய்யும்போதெல்லாம் நான் உனக்குப் பணம் தருவேன் அல்லவா? மேலும் உனக்குப் பிறந்த நாள் வருகிறது. பாட்டி வழக்கம் போல கட்டாயம் ஒரு டாலர் தருவாள். எல்லாவற்றையும் சேர்த்தால் நீ கடனை அடைத்து விடலாம். என்ன சொல்கிறாய்?”

ஜென்னி சம்மதிக்க மாலை அவள் கைக்கு வந்து சேர்ந்தது. சொன்னபடியே ஜென்னியும் அம்மாவுக்கு நிறைய உதவிகள் செய்து பணம் சம்பாதித்தாள். பிறந்த நாளுக்காகப் பாட்டியும் முழுசாக ஒரு டாலர் கொடுக்க சீக்கிரமே முழு கடனையும் அடைத்து விட்டாள்.

ஜென்னிக்கு அந்த மாலையின் மீது கொள்ளை ஆசை. பள்ளிக்கு, கடைகளுக்கு என்று எங்கு போனாலும் அதை அணிந்து செல்வாள். ஏன், படுக்கையில் கூட அதை அணிந்து கொண்டுதான் தூங்குவாள். குளிக்கும் போது மட்டுமே அதைக் கழற்றி வைப்பாள். ஏனென்றால் அம்மா சொல்லியிருந்தாள், குளிக்கும் போது அதைப் போட்டுக் கொண்டால் கழுத்தெல்லாம் பச்சையாகி விடுமென்று.

ஜென்னியின் அப்பா ஒரு பாசமிக்க தந்தை. தினமும் இரவில் ஜென்னியின் படுக்கையில் உட்கார்ந்து கொண்டு அவளுக்குப் பிடித்தமான கதையைச் சொல்லி தூங்க வைப்பார். ஒருநாள் கதை சொல்லி முடித்த அப்பா கேட்டார், “ஜென்னி, உனக்கு

என்னை மிகவும் பிடிக்குமல்லவா?"

"நிச்சயமாக, இதில் என்ன சந்தேகம் உங்களுக்கு?" ஜென்னி.

"அப்படியென்றால் உன்னுடைய முத்து மாலையை எனக்குத் தருகின்றாயா?"

"அதை மட்டும் கேட்காதீர்கள் அப்பா, வேண்டுமானால் என்னுடைய செல்ல பொம்மை ரோஸியை எடுத்துக் கொள்கிறீர்களா? போன பிறந்த நாளுக்கு எனக்குப் பரிசாகக் கொடுத்தீர்களே. கூடவே ரோஸியுடைய பார்ட்டி டிரெஸ்ஸையும் தருகிறேன்."

"பரவாயில்லை கண்ணா, எனக்கு ஒன்றும் வேண்டாம். குட் நைட்."

மீண்டும் ஒரு வாரம் கழித்து அப்பா ஜென்னியிடம் கதை முடிந்த பிறகு அதே கேள்வியைக் கேட்க மீண்டும் அதே பதில். ஆனால் இம்முறை ரோஸிக்குப் பதிலாக அவளது மரக் குதிரையான 'ரிப்பன்ஸ்'ஐ தரச் சம்மதித்தாள். அப்பாவும் வேண்டாமென்று மறுத்து விட்டு குட்நைட் கிஸ் கொடுத்துவிட்டுச் சென்று விட்டார்.

நீண்ட நாட்களுக்குப் பிறகு ஒருநாள் அப்பா ஜென்னியின் படுக்கையறைக்கு வந்த போது ஜென்னி படுக்கையில் உட்கார்ந்து கொண்டிருந்தாள். அவளது உதடுகள் துடித்துக் கொண்டிருந்தன. அப்பா அருகில் வந்ததும் கையை நீட்டினாள். "இந்தாருங்கள் அப்பா, எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்". அவள் கையில் அந்த முத்து மாலை.

ஒரு கையால் மாலையை வாங்கிக் கொண்ட அப்பா மறுகையால் தனது பாக்கெட்டிலிருந்து அழகான நீலநிற வெல்வெட் பெட்டியை எடுத்து ஜென்னியிடம் தந்தார். உள்ளே கண்ணைப் பறிக்கும் அசல் முத்துக்களைக் கொண்ட மாலை. இவ்வளவு நாட்களும் அதைத் தன் பாக்கெட்டிலேயே வைத்துக் கொண்டு காத்திருந்தார், ஜென்னி எப்போது அந்த ப்ளாஸ்டிக் மாலையை விட்டுக் கொடுப்பாள். இந்த மாலையை பதிலுக்குக் கொடுக்கலாமென்று!!!

கடவுளும் இப்படித்தான் நாம் நம்மிடமிருக்கும் மலிவான பொருட்களை எப்போது விட்டுக் கொடுக்கிறோமோ அப்போது மிக விலையுயர்ந்த பொருளை பதிலுக்குக் கொடுக்க அவர் காத்துக் கொண்டிருக்கிறார். அது தெரியாமல் நாம்தான் நம்மிடமிருக்கும் அற்பப் பொருட்களைக் கூட விட முடியாமல் கெட்டியாகப் பிடித்து வைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

நீங்களும் இப்படி ஏதாவது அற்பப் பொருட்களை விடாமல் பிடித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்களா? அவை வேண்டாத நட்பாகவோ, உறவுகளாகவோ, பழக்க வழக்கங்களாகவோ இருக்கலாம். உங்களால் அவற்றை விடுவது மிகவும் கடினமாக இருக்கலாம். ஆனால் உங்களுக்குத் தெரியாது அந்த மறுகையில் கடவுள் என்ன வைத்திருக்கிறாரென்று! ஒன்றை மட்டும் நம்புங்கள். கடவுள் மிக நல்லவர். நிச்சயமாக நீங்கள் (விட்டுக்) கொடுப்பதைப் போல நூறு மடங்கு உயர்ந்த பரிசைத்தான் அவர் உங்களுக்குக் கொடுப்பார்.

- சுமித்ரா கல்யாணராமன்

சமையல் செய்யும்பொழுது முடிந்த மட்டும் இரும்பு வாணலியை உபயோகப்படுத்தவும். தாளிக்க இரும்புக் கரண்டியைப் பயன்படுத்தவும். இரும்பு சத்து நம் உடம்பிற்குக் கிடைக்கும்.

- ஸ்ரீமதி

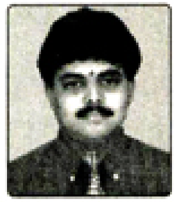


கேன்ஸர் நோயா?

கவலைப்பட வேண்டியதில்லை

குருபாலா கிளினிக்கின் சிறப்பு மூலிகை சிகிச்சை

மீண்டும் மகிழ்ச்சியை உங்கள் இல்லத்திற்கு கொண்டு வருகிறது.



Dr. K. Sri Sridar

Glioblastoma (மூளைகேன்ஸர்)

எனது உறவினர் மகனுக்கு மூளை கேன்சர் என்று சென்னையில் பிரபல மருத்துவமனையில் ஆபரேஷன், கீமோதெரபி, ரேடியேஷன் கொடுத்த பிறகு எங்களால் ஒன்றும் செய்ய இயலாது. அவன் அதிகபட்சம் 15–நாள் தான் உயிரோடு இருப்பான் என்று அனுப்பிவிட்டார்கள். உங்கள் மருந்து கொடுத்த 8–வது நாள் அவன் Law Exam எழுதிவிட்டு வந்தான். 18–வது நாள் மீண்டும் வேலைக்கு போக துவங்கி விட்டான். உங்கள் அறிவுரைப்படி மீண்டும் MRI எடுத்து பார்த்ததில் Compare to previous scan there is significant reduction in the perilesional oedema and mass effect there is minimal reduction in the size of the lesion–என்று வந்துவிட்டது. அவன் இப்போது எந்த தொந்தரவும் இன்றி Office போய் வருகிறான்.

D.ரங்கன், சென்னை.

நாக்கு கேன்ஸர்

எனது தாயாருக்கு நாக்கில் கேன்சர். டாக்டர்கள் கைவிட்ட நிலையில் எங்கள் குடும்ப டாக்டர் உங்களை பார்க்க சொன்னார். அவர் வலியால் துடிப்பதை பார்க்க சகிக்காது. உங்கள் மருந்துக்கு பிறகு நார்மலாகிவிட்டார். தற்போது அவர்தான் எங்களுக்கு சமைத்துப்போடுகிறார். உங்களுக்கும் உங்களை எங்களுக்கு அறிமுகப்படுத்திய டாக்டர் ராஜலஷ்மிக்கும் நன்றி.

G.ஹரிணி
ஆழ்வார்பேட்டை, சென்னை.

லுகீமியா (பிளட் கேன்ஸர்)

எனது உறவினருக்கு பிளட்கேன்சர். அலோபதியில் ஒன்றும் செய்ய இயலாது என்ற நிலையில் உங்களிடம் வந்தோம். 10.07.04 அன்று WBC 97,000 இருந்தது. உங்கள் மருந்து எடுத்த 10–வது நாள் 20.07.04 அன்று 21,700 ஆக குறைந்து விட்டது. அவர் தற்போது நார்மலாகி வருகிறார்.

ஆறுமுகம்
திருநெல்வேலி.

Our Speciality is :

Herbal Oncology, Medical Oncology & Radio Therapy Advise. All under one roof.

கை விடப்பட்ட கேன்ஸரா ? கவலை வேண்டாம்

எல்லாவித புற்று நோய்க்கும் சிகிச்சை உண்டு. நோயாளி நேரில் வர வேண்டியது இல்லை. முழுமையாக எல்லா ரிப்போர்ட்டுகளையும் அனுப்பி வைக்கவும். சிறப்பு மூலிகை சிகிச்சை என்பது டாக்டர் கே. ஸ்ரீ ஸ்ரீதர் வடிவமைத்த அற்புத முறையாகும். பத்தியம் இல்லை. மற்ற மருந்துகளோடும் சேர்த்து சாப்பிடலாம். வாழும் போது நோய் தொந்தரவு குறைந்து நிம்மதியாக சந்தோஷமாக வாழலாம். அவர்களின் வாழ்நாள் 40% அதிகரிக்க முயற்சிக்கலாம். இதற்கு சிறப்பு மூலிகை சிகிச்சை பயனுள்ளதாக அமைகிறது. டாக்டர்களால் கைவிடப்பட்ட நோயாளிக்கும் உடனே நன்மை அளிக்கிறது.

Also Specialise in

ASTHMA - Special Treatment available
27,375 patients are happy with our treatment

We have special treatments for Obesity, Menstural Disorder, Diabetes, Infertility, Eczema, Psoriasis, Pimples, Migrane, Low Backpain, Arthrities, Oral Ulcers, Hyper Acidity, Cervical, Lumbar Spondylosis, Week Memory, Snoring, De-Addiction for Alcoholic, Smoking, Panmasala Chewers.

Gurubalaa Clinic

Speciality Clinic for Herbal Oncology & Asthma

Royale Apartment, 6, Mannar Reddy Street,
(Opp. Street to T.Nagar Bus Terminus), T.Nagar,
(Next to Krishnaveni Theatre) Chennai - 600 017.
CLINIC : Ph : 044 - 24339596
Res : 044 - 55872782, Cell : 98401 48808.
TIMINGS : 10.00 am to 5.30 pm
On Sundays : 10.00 am to 12.00 Noon

நேரில் வரமுடியாதவர்கள் தங்கள் நோயின் விவரத்தை எழுதி அனுப்பினால் கூரியர் மூலம் மருந்துகள் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

14

ஸ்ரீ

மனநெகிழ்வோடு இந்த இதழ் செய்திகளைப் பகிர்ந்து கொள்கிறேன். 'ஸ்ரீ' தொடர் ஆரம்பிக்கும் அறிவிப்பு வந்தவுடன் முதன் முதலாக வந்த கட்டுரையைப் பெற்றவுடன் பிரமித்துப் போனேன். காரணம் படத்தில் கோலாப்பூர் மகாலக்ஷ்மி அழகாகச் சிரித்துக் கொண்டிருந்தாள்.

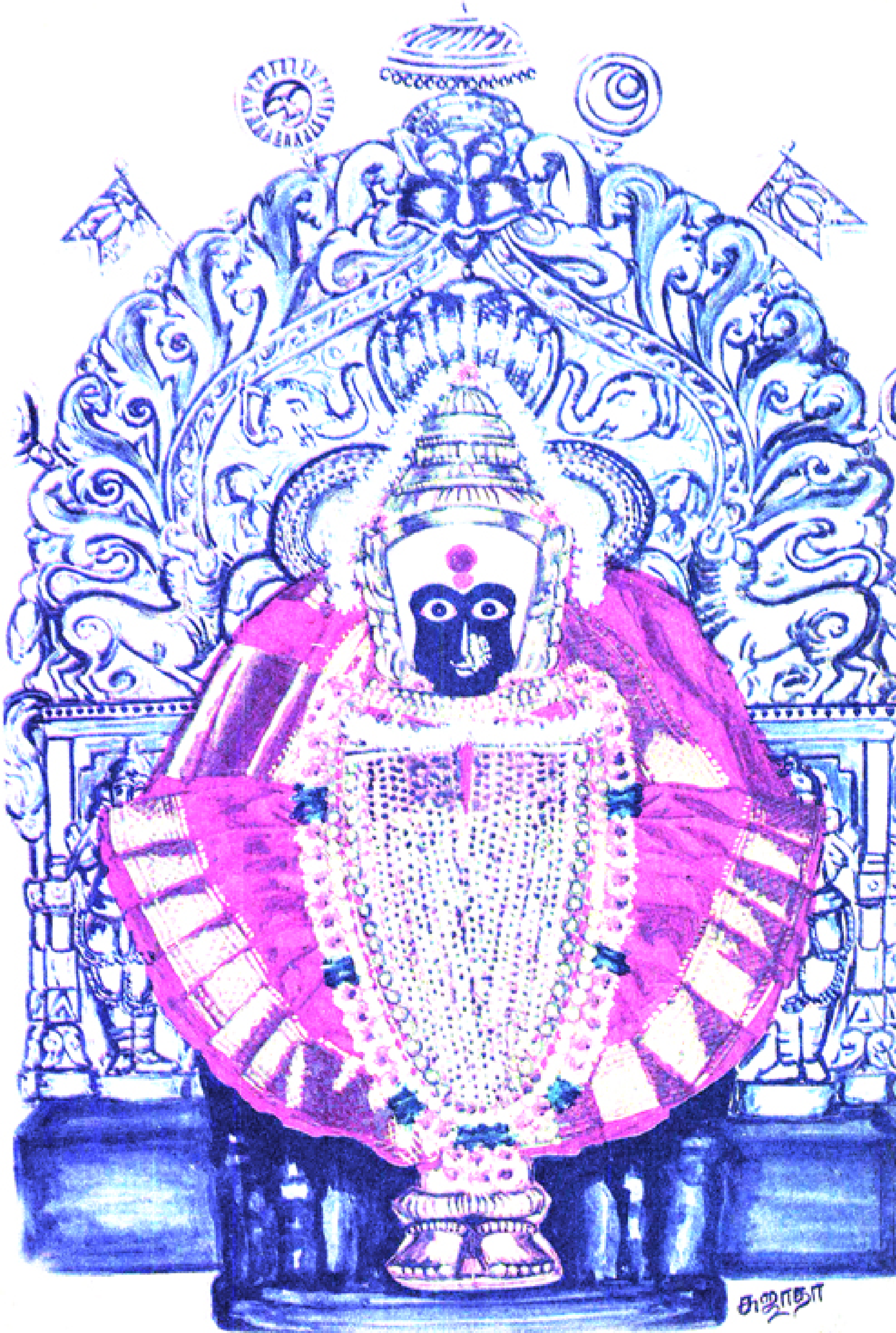
அதற்கப்புறம்தான் எத்தனை எத்தனை செய்திகள். ஸ்ரீயான மகாலக்ஷ்மியின் அருளே என்னை இந்த ஒரு வருடமும் வழிநடத்தியது. மகாலக்ஷ்மி செல்வத்திற்குரிய தெய்வம் மட்டுமல்ல, நேர்மறை எண்ணங்களுக்கும், மங்களகரமான வடிவங்களுக்கும்; செழிப்பு, புஷ்டியான இடங்களுக்கும் உரியவள் என்று தன்னை வெளிப்படுத்திக் கொண்டாள். எனில், அவள் இல்லாத இடம் ஏது?

'எங்கெங்கு காணினும் சக்தியடா!'

என்று பாட வேண்டியதுதான். ஸ்ரீயின் பெருமை சொல்லி மாளாது. அண்டமாக விரிந்து நிற்கும் அவளின் தன்மையை சில மாதங்களில் சொல்லி முடிக்க முடியுமோ? முடியாதுதான். இன்னும் நிறையவே இருக்கிறது. சூடிக்கொடுத்த சுடர்க்கொடியும், படிதாண்டா பத்தினியாக ஸ்ரீரங்கத்து நாயகியும் என் நெஞ்சிலே நிற்கிறார்கள். அவர்கள் இட்ட கட்டளையாலே தான் இத்தனையும் நடக்கிறது.

'அவள் அருளாலே அவள் தாள் வணங்கி' அவன் சொன்ன பிரகாரம் வாழ்க்கை நடக்கிறது. ஸ்ரீக்காக என்னுடன் செய்திகளைப் பரிமாறிக் கொண்ட நூற்றுக்கணக்கான வாசக அன்பு நெஞ்சங்களுக்கு நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். தற்காலிகமாக ஒரு இடைவெளி ஏற்படுகிறது. மீண்டும் சந்திப்போம். இனி, முதன் முதலில் வந்த 'கோலாப்பூர்' ஸ்ரீயின் மகிமை...

ஆக்கம் & தொகுப்பு:
மஞ்சுளா ரமேஷ்


சுஜாதா

'சலா, ஜாவூயா கோல்ஹாபூர்'

- சுஜாதா கௌரிசங்கர்

'**வா**ருங்கள், போகலாம் கோல்ஹாபூர்'. தமிழ்நாட்டிற்கு காஞ்சி காமாட்சியும், மதுரை மீனாட்சியும் போலவே, மஹாராஷ்டிரத்திற்கு கோல்ஹாபூர் மஹாலட்சுமியும், துளஜா பவானியும் ஆவர்.

அத்தகைய சக்திவாய்ந்த கோல்ஹாபுர் மஹாலட்சுமியை தரிசிக்க ஓர் இரவு மும்பையிலிருந்து 'மஹாலட்சுமி எக்ஸ்பிரஸ்' பிடித்து மறுநாள் காலை கோல்ஹாபுர் போய்ச் சேர்ந்தோம். குட்டித் தெருக்களும், சந்து பொந்துகளும், ஒட்டினாற்போல் கட்டிய வீடுகளும் என்று எதிலுமே ஒரு 'அந்தக் கால ஊர்' என்ற முத்திரை தெரிகிறது. வசதியான ஓட்டல்களுக்கும் குறைவில்லை. புகழ்பெற்ற க்ஷேத்திரம் ஆயிற்றே? சதா சர்வகாலமும் கோல்ஹாபுரில் கூட்டம் தானாம். ஒரு ஓட்டலில் ரூம் எடுத்துவிட்டு, ஆட்டோ பிடித்து கோயிலை நோக்கிச் சென்றோம்.

மஹாலட்சுமி கோயிலுக்கு நான்கு நுழைவாயில்கள். பெரிய பிராகாரத்தில் இருபக்கமும் வரிசையாக பல சிறு சன்னிதிகள் - கணபதி, சாயிபாபா, நவக்கிரகங்கள், பாண்டுரங்க ருக்மாபாய், அதிபலேச்வர்... பார்த்துக் கொண்டே பிரதான கோயிலுக்குள் நுழையும்முன் இடப்பக்க சுவரில், உயரத்தில் ஒரு அழகிய கணபதி நிற்பது கண்களில் பட்டது. கற்சிற்பங்களிடையே அவர் மட்டும் சிந்தூரத்தில் மின்னிக் கொண்டிருந்தார். உயரத்தில் நிற்பவரைத் தொட முடியாதாகையால், பக்தர்கள், கீழே இருந்த கல் மேடையில் பூமாலைகளையும் அருகம் புல்லையும் வைத்து வணங்கி விட்டுச் செல்கிறார்கள்.

நான்கு கைகளில், ஒன்றில் எழுத்தாணியும் வைத்துள்ள அவர் பெயர் சாட்சி விநாயகர். தேவியின் பக்தர்கள் கோயிலுக்கு வந்து போனதைக் குறித்து வைத்துக் கொள்ளும் சாட்சியாம் அவர்! சாட்சி விநாயகரை வணங்கி விட்டு உள்ளே நுழைந்தோம். வலப் பக்கம் மஹாகாளி வீற்றிருக்கிறாள். சிறிய விக்கிரகம் சாந்தரூபிணியாக இருந்தாலும், பக்கத்தில் மிகப் பெரிய உற்சவ விக்கிரகமும் உள்ளது. சர்வாயுதபாணியான அந்தத் தேவியின் முகத்தில் உள்ள உக்ரம் நம்மைக் கொஞ்சம் ஆட்டுவிக்கத்தான் செய்யும்.

அடுத்ததாக, எதிரில் இருந்த இரண்டாவது கணபதியையும், மஹாலட்சுமி யந்திரத்தையும் நமஸ்கரித்து விட்டு, நீண்ட க்யூவில் சேர்ந்து கொண்டோம். நுழைவு வாயிலை காவல் காக்கும் ஆஜானுபாகுவான ஜெயவிஜயர்கள் ரொம்பவே அழகு.

கருவறையில் உயர்ந்த பீடத்தில் நின்று கொண்டு அருள்புரிகிறாள் மஹாலட்சுமி. காணக் கண்கோடி வேண்டும்தான்! விசிறியாக விரித்து உடுத்திய பட்டுப் புடவை, சரம்சரமாக நகைகள், பலவண்ணப் பூமாலை



கள் என்று சர்வாலங்காரத்துடன் மின்னுகிறாள். மேல் இரு கைகளில் கதை, தடி மற்றும் கேடயமும், கீழ் இரு கைகளில் பழமும், பானபாத்திரமும் ஏந்திய சிறு உருவத்தில், கைகளை பெரும்பான்மையான நேரம் பார்க்க முடியாது. பக்தர்கள் காணிக்கையாக செலுத்தும் புடவைகளை தேவி உடுத்திக் கொள்ளும் இடைப்பட்ட நேரத்தில் மட்டும் காணலாம். கிரீடத்தின் மேல் சேஷ நாகம் படமெடுக்கிறது. கால்களுக்கருகே உள்ள தாமரையும் சிம்மமும், லட்சுமி - துர்கா ரூப ஐக்கியத்தைக் காட்டுகிறதாம். மேலும் கோல்ஹாபுர் மஹாலட்சுமி என்றே கூறினாலும், இயற்கையில் அங்கிருப்பது லட்சுமி ரூபம் தாங்கிய விஷ்ணுவென்றே நம்பப்படுகிறது. தலைக்கு மேல் பாம்பு,





பரந்து விரிந்த தோள்கள், மற்றும் சிலையில் உள்ள வேறு சில பிரத்யேக அடையாளங்கள் ஸ்ரீ - ஹரியின் ஐக்கியத்தை உறுதிப் படுத்துவதாகக் கூறுகிறார்கள். தேவியின் கற்சிலையில் மணலும், வைரக் கற்களும் புதைந்துள்ளனவாம்.

கருவறை அஷ்டதள பத்மம் போல் உள்ளது. கூட்டம் அதிகமானதால் நகர்ந்து கொண்டே இருக்க வேண்டியதுதான். ஆனால் கருவறையைச் சுற்றி வந்து, மீண்டும் மீண்டும் தரிசனம் பெற முடியும். மஹாலட்சுமியை பார்த்துக் கொண்டு நேர் எதிரேயுள்ள கருட மண்டபத்தில் பிரதான கணபதி வீற்றிருக்கிறார். பாசம், அங்குசம், லட்டு, மோதகம் வைத்துக் கொண்டு, தலைக்கு மேல் நாகம், கீழே இரு மூஞ்சூறுகள் சகிதமாக உட்கார்ந்திருக்கிறார்.

மஹாலட்சுமிக்கு இடப்புறம் மஹா சரஸ்வதி சன்னிதி. பெரிய கவசம் பூண்ட முகம் அழகாக இருக்கிறது. எதிர்ச் சுவரில் இருந்த ஒரு சிற்பத்திற்கு வழிபாடு செய்ய பக்தர்கள் வரிசையில் நின்றிருந்தார்கள். அது தன்வந்திரி பகவான். அச்சிறிய உருவத்திற்கு, ஒவ்வொருவரும் பால் அபிஷேகம் செய்து, பூ வைத்து விட்டுப் போனார்கள். அங்கிருந்து கீழே இறங்கினால் சனீஸ்வரன் சன்னிதி.

கோல்ஹாபுரின் புரான வரலாற்றைப் பார்க்கலாம். இவ்வூரின் பழைய பெயர் தக்ஷிண காசி என்பதாகும். ஒரு முறை சிவனுக்கும் பார்வதிக்கும் ஒரு வாக்கு வாதம் ஏற்படடது. சிவனுடைய காசி பெரியதா, தேவியினுடைய ஊர் பெரியதா என்பதே அது. மஹா விஷ்ணு இரு ஊர்களையும் தராசில் வைக்க, தேவியின் தட்டே தாழ்ந்தது. மஹா விஷ்ணு கூறினார், "இரண்டும் ஒரேயளவு மஹிமை வாய்ந்த தாயினும், தேவியின் இடம் ஒரு மணி அரிசியின் அளவு கனம் அதிகம்தான்."

இவ்வூரின் இன்னொரு பெயர் கரவீரம். சொல்லப் போனால் இங்குரையும் தேவி 'கரவீரவாஸினி' என்றே அழைக்கப்படுகிறாள். கோல்ஹாபுர், கரவீரம் - இவ்விரண்டு பெயர்கள் எப்படி வந்தன? பூர்வத்தில் பிரம்மதேவர் மூன்று மானச புத்திரர்களை உருவாக்கினார். கயா, லவணன், கோலன் என்பவரே அம் மூவர். மஹாவிஷ்ணுவால் லவணன் கொல்லப்பட்டான். தவமியற்றி, தக்ஷிணகாசியை தலைநகராகக் கொண்டு பூவுலகை ஆண்டு, பின்பு தன் மூத்த மகன் கரவீரனை அரசனாக்கி விட்டு வனம் சென்றான்.

கரவீரன் கொடுமையான அசுரனாக விளங்கினான். அவன் தொல்லை பொறுக்

பூவே பொன்னாக...

கலாசாரத்தின் கண்கள் நம் வீட்டுப் பெண்கள். அவர்களின் தனித்துவம் மிக்க அடையாளம் 'தங்கம் அணிதல்'. தாங்கள் அணிய விரும்பும் தரமான தங்க நகைகளை வாங்கிட ஒரு புதிய முகவரியில் கூட்டம் கூட்டமாய்க் குவிந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். எங்கே?! 115, உஸ்மான் ரோடு, சரவணா ஸ்டோர்ஸ் தங்க நகை மாளிகையில்தான் மங்கையர் கூட்டம். குளு குளு ஏசியிலும், மலர் மொட்டுக்களாய் வியர்வை அரும்ப, திரும்பக் கூட இடமில்லாமல் திரண்டு வந்தபடியிருக்கும் பெண்கள், இங்கே அப்படி என்ன நகைகளை வாங்கிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்?

''பல வண்ண மலர்களை தாங்கி வந்திருக்கும் தங்க வளையல்கள்தான் அவை. தமிழகத்தில் இங்கு மட்டுமே இந்த நவீன வண்ண வளையல்களை அறிமுகப்படுத்தியிருக்கிறோம். இவற்றை நீங்கள் அணிந்து கொண்டு வளைய வந்தால், வண்ணத்துப் பூச்சிகள் உங்களைத் துரத்துவது உறுதி'' என்று ஆரம்பித்தார் புதிய சரவணா ஸ்டோர்ஸ் தங்க நகை மாளிகை நிறுவனத்தின் நிர்வாக இயக்குனர் Y. சிவஅருள் துரை.



அவற்றுக்கு அப்படியென்ன சிறப்பு?

''நீண்ட காலமாக, வாடிக்கையாளர்களுடன் நெருங்கிப் பழகி வரும் அரிய வாய்ப்பால், அவர்களது விருப்பம் அறிந்து தங்க வணிகத்தில் எங்கள் வழியை, தனி வழியாக அமைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். விலை, தரம் இரண்டிலும் வாடிக்கையாளர்களை முழுமையாகத் திருப்திப்படுத்தி வரும் சரவணா ஸ்டோர்ஸ் இப்போது மங்கையர் மனம் கவரும் நவீன டிசைன்களை, மும்பையில் அறிமுகமாகும் அதே தினத்தில் எங்களது உஸ்மான் ரோடு ஷோரூமிலும் விற்பனைக்கு கொண்டு வருகிறோம். அதன் முதல்கட்ட அறிமுகம்தான் எண்ணற்ற வண்ணங்களில் கொழிக்கும் மலர் வளையல்கள்'' என்றவரிடம் ஏன் இந்தத் திடீர் வணிக உத்தி?! தங்க வியாபாரத்தில் நிலவும் கடும் போட்டிதான் காரணமா? என்றால், ''நிச்சயமாக இல்லை. கடந்த மாதம் மும்பையில் சர்வதேச தங்க நகை மற்றும் டிசைன்கள் கண்காட்சி நடந்தது. அதில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட நவீன வளையல்கள்தான் இவை'' என்றவர், ''இந்த வளையல்களில் இடம்பெறும் பலவித மலர்களில் பூசப்படும் எனாமல் வண்ணம் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இயற்கையாக மலர்கள் எந்தெந்த வண்ணங்களில் இருக்குமோ, அதே வண்ணங்கள் ஆயுள் உத்திரவாதத்துடன் கேஸ்டிங் தொழில் முறையில் பூசப்படுகிறது. வளையல்களில் மலர்களின் வடிவமும் இயற்கையாக இருக்கும். இந்த ரக நவீன வளையல்களை தயாரித்து தர மும்பை தங்க நகைத் தொழிலாளர்களுடன் பிரத்யேக உடன்பாடு செய்து கொண்டிருக்கிறோம்'' என்கிறார்.

எல்லா அளவுகளிலும் வளையல்கள் கிடைக்கிறதா என்றால், ''அளவுகளில் மட்டுமல்ல, ஒரு சவரன் எடை முதல் பத்து சவரன் வரை பலவித எடை அளவுகளிலும் கிடைக்கிறது. முக்கியமாக எங்கள் எல்லா ஆபரணங்களையும் போல, இந்த வண்ண மலர் வளையல்களும் 91.6 தர முத்திரையுடன், இந்திய தரக்கட்டுப்பாட்டு நிறுவனத்தின் சின்னமான ஹால் மார்க் முத்திரை, அந்த முத்திரையை அச்சிட்டுத் தரும் நிறுவனத்தின் முத்திரையும், ஷோரூம் முத்திரை மற்றும் வருட முத்திரையுடன் வழங்குகிறோம். வழக்கம் போல கிராம் ஒன்றுக்கு ரூபாய் நாற்பது வரை குறைவான விலையில் விற்கிறோம்'' என்று சொல்லும் சிவ அருள் துரை தரமான சேவைக்காக ஐ.எஸ்.ஓ. தரச் சான்றிதழ் பெற்ற நிறுவனமாக, 115, உஸ்மான் ரோடு, சரவணா ஸ்டோர்ஸ் தங்க நகை மாளிகை பதவி உயர்வு பெற்றிருப்பதையும் சுட்டிக்காட்டுகிறார்.''

''பொன் வைத்த இடத்தில் பூ வைக்க வேண்டும்'' என்பதுதான் பழமொழி. அதை நிஜமாக்கி இருக்கிறது சரவணா ஸ்டோர்ஸ் தங்க நகை மாளிகை.

(விளம்)


வண்ணப்பூக்களின் அணிவகுப்பு
உங்கள் கைகளில்...
VISUALS
உங்கள் உள்ளம் காதல் வசப்படும் ! மிக அரிய படைப்பு - வண்ணமயமான நிஜ பூக்களின் தோற்றத்தில் வடிவமைக்கப்பட்ட அற்புத வளையல்களின் அணிவகுப்பு
115,உஸ்மான் ரோடு
916 ஹால்மார்க் முத்திரை
SST 916 E
ஒரு கிராமுக்கு ரூ.40/- வரை குறைவு
செய்கூலி இல்லை
சரவணா ஸ்டோர்ஸ்
வைரம் • தங்கம் • பிளாட்டினம் • வெள்ளி

காது, மும்மூர்த்திகளும் அவனுடன் போரிட்டு வீழ்த்தினர். கரவீரன் பிரார்த்தித்த படி, ருத்திரர் அவனுடைய உடலை நூறாக வெட்ட, உடலுறுப்புக்கள் விழுந்த இடமெல்லாம் தீர்த்தங்கள் ஆயின. ஊரும் கரவீரபுரம் ஆயிற்று.

மகனின் முடிவைக் கேள்விப்பட்ட கோலன் துடித்தான். அவ்வூர் மஹாலட்சுமியின் துணையாலேயே மும்மூர்த்திகளும் தன் பிள்ளையைக் கொல்ல முடிந்தது என்றெண்ணி, தேவியைக் குறித்து நூறு வருடம் தவம்புரிந்தான். தன்முன் தோன்றிய மஹாலட்சுமியிடம், 'நீ இங்கிருந்து நூறு வருடம் நீங்கியிருக்க வேண்டும்'' என்று வரம் கேட்டான். தேவியும் அவ்விதமே வரமருளி விட்டு அவ்விடம் விட்டுச் சென்றாள்.

கோலன் மீண்டும் அரசனாகி, தேவர்களை துன்புறுத்தலானான். பொறுத்துக் கொண்டிருந்த மஹாலட்சுமி, கோலன் கேட்ட நூறு வருடம் முடிந்ததும், சக்திகள் புடைசூழ வந்து கோலனை வதைத்தாள். கோலாசுரன் வீழ்ச்சியுற்ற இடம் ஆதியில் கோலபுரம், கோலகிரி, கோலகிரி பட்டணம் என்றெல்லாம் இருந்துவிட்டு, நாளடைவில் மருவி 'கோல்ஹாபூர்' ஆயிற்றாம்.

பத்மபுராணம், ஸ்கந்தபுராணம், மார்க்கண்டேய புராணம், தேவிபாகவதம் ஆகிய வற்றிலெல்லாம் கரவீரபுரத்தைப் பற்றிக்

அகத்தியர் அருளிய இலக்குமி தோத்திரம்



குறுமுனி என்று தன்னை அழைத்துக் கொண்ட அகத்திய மாமுனிவர் ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மியைத் துதித்து ஆறு பாடல்களை 'இலக்குமி தோத்திரம்' என்ற பெயரில் அழகு தமிழில் பாடி அருளியிருக்கிறார். இப் பாடல்களைப் பாடி தேவியைத் துதிப்போர் பெறற்கரிய நலன்களையெல்லாம் பெற்றிடுவர் என்றும், இப்பாடல்கள் எழுதப்பட்ட ஏடு இல்லத்தில் இருந்தாலே அங்கே வறுமை இருக்காது என்றும் முனிவர் பெருந்தகையே இப் பாடல்களின் பலன்களை ஏழாவது பாடலாகப் பாடி வைத்திருக்கிறார்.

இவ்வேழு பாடல்களையும் திருச்சி திருவானைக்கா திருத்தலத்திலுள்ள ஜம்புகேஸ்வரர் அகிலாண்டேஸ்வரி திருக்கோவிலில் ஸ்ரீமஹாலக்ஷ்மி சந்நிதியில் எழுதி வைத்திருக்கிறார்கள்.

- ஜெயலக்ஷ்மி ஜெயராமன்.

கூறப்பட்டிருக்கிறதாம். பராசரர், அகஸ்தியர், துர்வாசர், இந்திரன், நாரதர் ஆகிய பலரும் கரவீரபுரத்தின் பல்வேறு தீர்த்தங்களில் நீராடி, மஹாலட்சுமியை வழிபட்டுள்ளனர். கோயிலுக்குச் சற்றுத் தொலைவில் பஞ்சகங்கா நதி ஓடுகிறது. கச்யபர், மாலவர், வசிஷ்டர், விச்வாமித்ரர், கர்க்யர் ஆகிய ஐந்து முனிவர்கள் கொண்டு வந்த சிவா, பத்ரா, கும்பி, சரஸ்வதி, போகவதி ஆகிய ஐந்து நதிகளின் சேர்க்கையே பஞ்சகங்காவாக விளங்குகிறது.



ஒருமுறை பராசர முனிவர் கரவீரத்தில் தங்கி, விஷ்ணுவைக் குறித்துக் கடுமையான தவமியற்றினார். அவர் மேல் பரிதாபப்பட்டு, கருடவாஹினியாய் மஹாலட்சுமி எதிரே தோன்றி, "என்ன வரம் வேண்டும்?" என்று கேட்க,

பராசரர் பதிலேதும் கூறவில்லை. மாறாக, 'விஷ்ணுவைப் போல் ஒரு பிள்ளையை வரமாகக் கொடுக்க இவளால் எப்படி முடியும்?' என்று நினைத்தார்.

தேவி சிரித்தாள், "உன் ஹரி பக்தி எனக்குத் தெரிந்ததே. நான் ஹரியேதான்!" என்று விஷ்ணுவாகக் காட்சி கொடுத்தாள்.

பராசரர் திடுக்கிட்டார். விஷ்ணு கூறினார், "எனக்கும் லட்சுமிக்குமிடையே வித்தியாசம் ஏதும் கிடையாது. கரவீரத்தில் இருந்து கொண்டே வேறுபாடு காண்பதில் பயனில்லை!" பராசரர் மனம் வருந்தி மன்னிப்பு கேட்க, தன்னைப் போலவே அவருக்கு ஒரு பிள்ளை பிறப்பான் என்றருளி மறைந்தார் மஹாவிஷ்ணு. அப்பிள்ளையே, த்வைபாயனர் எனப்பட்ட வேதவியாசர்.

கிட்டத்தட்ட கி.பி. ஏழாம் நூற்றாண்டில் ஆரம்பிக்கப்பட்டு, பல்வேறு அரசர்களால் கோயில் எழுப்பப்பட்டிருக்கக்கூடும் என்று கூறப்படுகிறது. சாளுக்கிய, சிலாஹார, தேவகிரி யாதவ என்று பல அரசர்களின் கீழ் கோல்ஹாபுர் இருந்தது.

தேவியின் சிலை, கிட்டத்தட்ட ஆறாயிரம் வருடம் பழைமையானது என்று கூறப்படுகிறது. முகலாயருக்கு பயந்து, மூலவிக்கிரகம் அகற்றப்பட்டு, ஒரு பக்தர் வீட்டில் ஒளித்து வைக்கப்பட்டது. பின்னர், வேறொரு பக்தரின் கனவில் மஹாலட்சுமி தோன்றி, தன் மறைவிடத்தைச் சுட்டிக்காட்டினாள். அரசருக்குச் செய்தி போயிற்று. அதன்படி தேவி கண்டுபிடிக்கப்பட்டு, 1712ம் வருடம் செப்டெம்பர் மாதம் 26ம் தேதி, மஹாலட்சுமியின் மூலவிக்கிரகம், கோயிலில் மறுபடி பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டது.

கோல்ஹாபுர் மஹாலட்சுமி, மராட்டியர் பெரும்பாலோர்க்கு குலதெய்வமானாள். நாளுக்கு நாள் கூட்டம் பெருகியது. வழிபாடுகள் பன்மடங்காயின. அபிஷேகங்களினால் மூலவிக்கிரகம் கரைய ஆரம்பிக்கவே, 'வஜ்ரலேபம்' செய்யப்பட்டது.

நவராத்திரியின் ஒவ்வொரு நாளும் மஹாலட்சுமிக்கு விசேஷ அலங்காரங்கள் செய்யப்படுகிறது. சிம்மம், யானை, கருடன், அன்னம், மயில் என்று பல வாஹனங்களில் தேவியைப் பார்க்கலாம். இதைத் தவிர கையில் வாள் ஏந்தி அசுர ஸம்ஹாரம் செய்பவளாகவும், பலவித உணவு வகைகளால் சூழப்பட்ட சாகம்பரி தேவியாகவும் காட்சியளிப்பாள்.

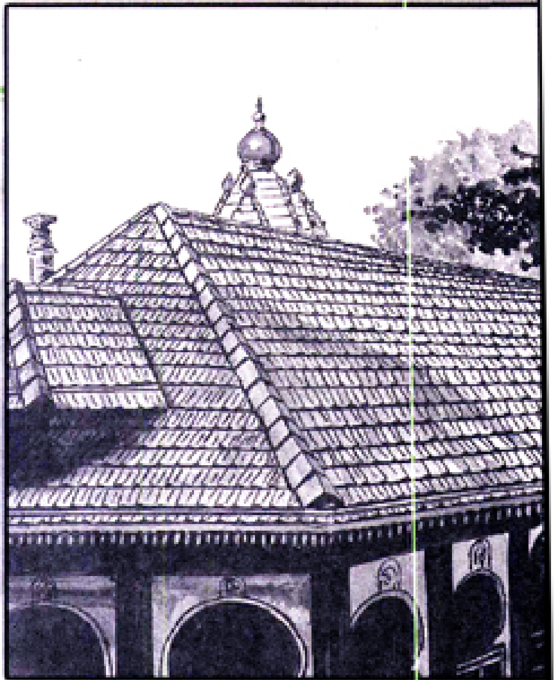
இக் கோயிலில் கண்ட ஒரு புதுமையை கூறியேயாக வேண்டும். நாங்கள்



நாமாவளியால் துதிப்போம்!

தொடருகிறது...

- கி. ஜகந்நாதன், சென்னை - 28.



47. ஓம் புஷ்கரிண்யை நம : அழகு, புகழ், செல்வம் மூன்றையும் அளித்து போஷிப்பவள். பத்மமாகச் சொல்லப்படும் காலமாகிற தாமரையை நான் ஒருத்தியே நியமிக்கிறேன். ஆகையால் ''புஷ்கரிணீ'' என்று மஹரிஷிகள் என்னைச் சொல்கின்றனர். ஏழு அக்ஷரம் கொண்ட ''ஓம் புஷ்கரிண்யை நம'' என்னும் இம் மந்திரம் எல்லாச் செழிப்பையும் பலனாக அளிக்கும்.

48. ஓம் யஷ்டயே நம : அனைவருக்கும் பற்றுக்கோடாக இருப்பவள்.

எல்லா தேவதைகளுக்கும் இனியவளாய் இருக்கிறேன். பகவானோடு எப்போதும் கூடி இருக்கிறேன். எல்லா காமங்களையும் கொடுக்கிறேன். ஆகையால் என்னை ''யஷ்டி'' என்று முனிவர்கள் அழைக்கின்றனர். ஆறு அக்ஷரம் கொண்ட ''ஓம் யஷ்டயே நம:'' என்னும் இம் மந்திரம் கர்ம, ஞான, பக்திகளாகிற எல்லா யோகங்களின் பலத்தையும் கொடுக்கும்.

49. ஓம் பிங்களாயை நம : உருக்கிய தங்கம் போன்றவள்.

உருக்கின தங்கம் போன்றதான என் ஒளியாலே நான் பிங்களை ஆகிறேன். யக்ஷர் தலைவனான 'பிங்கன்' எனப்படும் குபேரனுக்கு நான் ஆதியில் பெருஞ்செல்வத்தை அளித்தேன். இக்காரணத்தாலேயே ஆதியில் குபேரன் என்னை ''பிங்களா'' என்று கூப்பிட்டான். ஏழு அக்ஷரம் கொண்ட ''ஓம் பிங்களாயை நம:'' என்னும் இம் மந்திரம் யோகத்தை அநுஷ்டிப்பதற்கு வேண்டிய தேஜஸ் ஸ்மிருத்தியை தரும்.

50. ஓம் துஷ்டயே நம : சந்தோஷம் அடையச் செய்பவள்.

என் குணங்களாலே விஷ்ணுவை ஆநந்திக்கச் செய்கிறேன். ஹரியின் குணங்களாலே சந்தோஷிக்கிறேன். ஆறு அக்ஷரம் கொண்ட ''ஓம் துஷ்டயே நம:'' என்னும் இம் மந்திரம் மனஸ் ஸந்துஷ்டியைத் தரும்.

51. ஓம் ஸுவர்ணாயை நம : அனைவரையும் நிறம்பெறச் செய்து பொலிவூட்டுபவள்.

யோக சித்தி அடைந்தவர்களையும், மற்றவரையும், பரம புருஷனையும் நன்கு நிறம்பெறச் செய்கிறேன். அனாதிகளாய், அழகியவையான சப்தங்கள் எனக்கு திருநாமங்கள். ஏழு எழுத்துக் கொண்ட ''ஓம் ஸுவர்ணாயை நம:'' என்னும் இம் மந்திரம் எல்லாச் செல்வப் பெருக்கையும் தரும்.

52. ஓம் ஹேம மாலிந்யை நம : பொன் மாலையை (அல்லது) பொன் மலையை தரித்தவள்.

சந்திரன், ஸூரியன், கிரஹங்கள் ஆகியவை நிறைந்த ஹைமனமென்னும் திவ்ய பர்வதத்தை, ப்ரம்மனை நிலை நிறுத்துவதற்காக பூமியாகி தரிக்கிறேன். ஆகையால் ப்ரம்மா என்னை ஆதிகாலத்தில் ''ஹேமமாலினி'' என்று துதித்தான்.



எட்டு அக்ஷரம் கொண்ட இம் மந்திரம் மனிதர்களுக்கு தரிப்பை அளிக்கும்.

53. ஓம் ஸூர்யாயை நம : ஸூர்ய மண்டலத்தில் உறைபவள். ப்ராணிகளை ஸ்ருஷ்டித்து போக மோக்ஷங்களை அளிப்பவள்.

எல்லா ஜீவர்களின் நன்மையின் பொருட்டு, 24 தத்வங்களையும் நான் உண்டாக்குகிறேன். அவர்களுக்கு தக்கவாறு போகத்தையும், மோக்ஷத்தையும் அளித்து ரமிப்பிக்கிறேன். ஆறு அக்ஷரம் கொண்ட "ஓம் ஸூர்யாய நம :" என்னும் இம் மந்திரம் போக மோக்ஷ பலன்களை அளிக்கும்.

வேத புருஷனின் ப்ரார்த்தனை:

மஹாலக்ஷ்மிக்கு அலை மகள் என்றும் பெயர். காரணம் ஒருவரிடத்திலும் நிலைத்து நிற்காமல் மாறி மாறிச் சென்று கொண்டிருப்பவள். ஆதலால் அவளை "அலை மகள்" என்று கூறுவார்கள். ஆனால் பகவானுடைய திருமார்பை விட்டு அகலாமல், பகவானிடம் நித்ய வாசம் பண்ணுபவள் மஹாலக்ஷ்மி. நம்மாழ்வார் திருவாய்மொழியில், "அகலகில்லேன் இறையுமென்று அலர்மேல் மங்கை உறை மார்பா" என்று பகவானைப் புகழ்ந்தார். அதே போல வேத புருஷனும், பகவத், பாகவத கைங்கர்யத்திற்கு உறுப்பாக நித்யமான செல்வத்தை அளிக்க பின்வருமாறு பகவானிடத்தில் ப்ரார்த்திக்கிறான்.

"எம்பெருமானே! பிராட்டியிடம் அதிகமான பொன்னையும், பசுக்களையும், வேலைக்காரிகளையும், குதிரைகளையும், புருஷர்களையும் நான் அடையக் கடவேனாக, அப்படிப்பட்டவளான எம்மை விட்டு என்றும் பிரியாத பிராட்டியை எனக்கு அளிப்பீராக! என்று ப்ரார்த்தித்து முடிக்கிறான் வேத புருஷன்.

லக்ஷ்மி தந்த்ரத்தில் பிராட்டி கூறும் ஸ்ரீ ஸூக்தத்தின் பெருமை.

"ஆதி தேவனும், ஜகந்நாதனும், அனைவரையும் நியமிக்கும் புருஷோத்தமனான பகவானையும், என்னையும் சரணமடையக் கடவன். இந்திரனே! இப்படிச் செய்தால், அதுவே மேலான மங்களமாகும். எல்லாவிதமான ஏழ்மையையும் போக்கும். என் ஸூக்த விதியை கர்மகாலங்களில் மோக்ஷத்தில் ஆசை உள்ளவர்கள் கேட்க வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் கர்மங்களை சபலமாக்குகிறான். கேட்பவனையும் போஷிக்கிறான். அறியாமை அனைத்தையும், ஏழ்மையையும், தோஷங்களோடு கூட அழிக்கிறான். மனம், வாக்கு, காயங்களால் இந்த ஸ்ரீ ஸூக்தமானது சொல்லப்பட்டதாகில் பெரும் பாவத்திலிருந்து ஜீவர்களை காப்பதோடு, நிலையான செல்வத்தையும் அளிக்கும்" என்று பிராட்டி இந்திரனுக்கு ஸ்ரீஸூக்தத்தின் பெருமையை இவ்வாறு விவரித்தாள்.

(முற்றும்)

...நான்கு இணையற்ற

...டைப்புகள்!

கிளாசிக் நிறுவனத்தின் ஒவ்வொரு படைப்பும் தனித்தன்மையுடனும், வசதியாக வாழ தேவையான அனைத்து அம்சங்களையும் கொண்டு விளங்குகிறது. அதிக கவனத்துடன் கீழ்கண்ட நான்கு படைப்புகளை அமைத்து, மக்களுக்கு சேவை செய்து வருகிறது கிளாசிக் நிறுவனம்.



கிளாசிக் குடும்பம்

- உலகத் தரத்திற்கு இணையான ரிடையர்மெண்ட் கம்யூனிட்டி
- டபுள் பெட், வார்ட்ரோப், சோபாசெட், அலங்கார கண்ணாடி, மைக்ரோவேவ் அவன், ஃபிரிட்ஜ், டி.வி.- கேபிள் வசதியுடன், தொலைபேசி மற்றும் வாஷிங் மெஷின் வசதிகள் கொண்ட இருவர் தங்குவதற்கான ஏ.சி. அறைகள்
- லாண்டரி வசதி
- சத்தான சைவ உணவு
- யோகா மற்றம் தியான அறை
- மருத்துவ ஆலோசனை
- 24 மணிநேர பாதுகாப்பு
- கிளாசிக் கிளப்பின் வசதிகளை இலவசமாக பயன்படுத்தலாம்



கிளாசிக் கார்டன்ஸ்

- கட்டிடக்கலை வல்லுனர்களால் வடிவமைக்கப்பட்ட கார் பார்க்கிங் வசதியுடன் கூடிய 100 வீடுகள்
- பைப்புகளின் மூலமாக நீர் விநியோகம் மற்றும் தார் ரோடுகள்
- மின்சாரம், தொலைபேசி மற்றும் கேபிள் டி.வி. இணைப்புகள்
- பள்ளிகள், கல்லூரிகள், மருத்துவமனை, வங்கி மற்றும் மளிகைக் கடைகளுக்கு அருகில் அமைக்கப்பட்டது
- CMDA அங்கீகாரம் PPD/LO No. 7/92
- கிளாசிக் கிளப்பில் இலவசமாக உறுப்பினராகும் வசதி
- நிழல் தரும் மரங்கள் கொண்ட வளமான சூழல்

ஸ்ரீ ஏங்கிருப்பாள்?

- பாரதியாரின் ஸ்ரீஸ்துதி

பாற்கட லிடைப் பிறந்தாள் - அது
பயந்தநல் லமுதத்தின் பன்மை
கொண்டாள்;
ஏற்குமோர் தாமரைப் பூ - அதில்
இணை மலர்த்
திருவடி இசைத்திருப்பாள்.

நாற்கரத்தானுடையாள் - அந்த
நான்கினும் பலவகைத் திருவுடையாள்
வேற்கரு விழியுடையாள் செய்ய
மேனியர் பசுமையை விரும்பிடுவாள்.

நாரணன் மார்பினிலே - அன்பு
நலமுற நித்தமும் இணைந்திருப்பாள்
தோரணப் பந்தலிலும் பசுத்
தொழுவிலும் சுடர்மணி மாடத்திலும்

வீரர்தன் தோளிலும் - உடல்
வெயர்த்திட உழைப்பவர்
தொழில்களிலும்
பாரதி சிரத்தினிலும் - ஒளி
பரவிட வீற்றிருந் தருள் புரிவாள்.

பொன்னிலும் மணிகளிலும் - நறும்
பூவிலும் சாந்திலும் விளக்கினிலும்
கன்னியர் நகைப்பினிலும் - செழுங்
காட்டிலும் பொழிலிலும் கழனியிலும்

முன்னிய துணிவினிலும் - மன்னர்
முகத்திலும் வாழ்ந்திடும் திருமகளைப்
பன்னிநற் புகழ்பாடி - அவள்
பதமலர் வாழ்த்திநற் பதம்
பெறுவோம்.

மண்ணிறுங் கனிகளிலும் - மலை
வாய்ப்பிலும் வார்கட லாழத்திலும்
புண்ணிய வேள்வியிலும் உயர்
புகழிலும் மதியிலும் புதுமையிலும்

பண்ணுநற் பாவையிலும் - நல்ல
பாட்டிலும் கூத்திலும் படத்தினிலும்
நண்ணிய தேவிதனை எங்கள்
நாவிலும் மனத்திலும் நாட்டிடுவோம்.

- ஜோதிபாய், காஞ்சிபுரம்.

சென்ற சமயம், ஒரு பூஜை முடிந்து, தீர்த்தப் பிரசாதம் வெளியே கொண்டு வரப்பட்டது. கருவறைக்கு எதிரே உள்ள மண்டபத்தில் உட்கார்ந்திருந்த பக்தர்கள், அவசரமாக எழுந்து வட்டமாக நின்று கொண்டார்கள்.

வாளியில் தீர்த்தத்துடன் வந்த அர்ச்சகர், வட்டத்தின் மத்தியில் நுழைந்தார். உடனே பக்தர்கள் ஆவலுடன் முட்டி மோதியபடி, வாய்களை திறந்தபடி நின்றார்கள். ஒன்றுமே புரியவில்லை. எதற்காக இப்படி வாயை திறந்தபடி...? சில்லென்று தீர்த்தம் மேலே பட, எட்டிப் பார்த்தா, அர்ச்சகர், வாளியிலிருந்த தீர்த்தத்தை மொண்டு எடுத்து, சுற்றி நிற்கும் பக்தர்களை நோக்கி விசிறியடிக்க ஆரம்பித்தார். வேகவேகமாக இது நடந்தது. எல்லோரும் தங்கள் வாய்களில் தீர்த்தம் விழ, எம்பி எம்பிக் கழுத்தை நீட்டினார்கள். இதுவரை நான் கண்டிராத விநியோகம்! முதலில் வாயைத் திறந்து கொண்டு நிற்பதற்கு சற்றே கூச்சமாக இருந்தாலும், பிறகு மனம் தெளிந்தது. ஸ்வாமியின் பிரசாதம் கிடைக்கப் பெறுவது பெரும் பாக்கியம். கையை நீட்டுவதானால் என்ன, வாயைத் திறப்பதானால் என்ன? ஈகோவை தூக்கிக் கடாசி விட்டு, 'நான்' என்ற உணர்வை நீக்கிவிட்டு, வெட்கப்படாமல் வாங்கிக் கொள்ளப்பட வேண்டியது கடவுள் பிரசாதம் ஒன்றுதான்! அப்புறம் என்ன, ஜாலியாக நானும் வாயால் தீர்த்தத்தை 'காட்ச்' பிடிக்க ஆரம்பித்து விட்டேன்!

அதியற்புதமான ஒரு கோயிலையும், அதீத சக்திகொண்ட தேவியையும் தரிசித்த நிறைவு பூரணமாக மனத்தில் ஆட்கொள்ள, நமஸ்காரம் செய்து விட்டுக் கிளம்பினோம்.

ஜெய் மாதா கரவீரவாஸினி!

குழந்தை பாக்கியம் இன்மை, வெள்ளைப்படுதல், மாதவிடாய் கோளாறு, மலட்டுத் தன்மை போன்றவைகளுக்கு தெய்வீக மூலிகை மருத்துவம்





குழந்தை பாக்கியம் இன்மை, வெள்ளைப்படுதல், மாத விடாய் கோளாறு, மலட்டுத்தன்மை போன்றவைகளுக்கு முக்கிய காரணம் நாம் உண்ணும் உணவுகளில் அதிகமாக ரசாயனப் பொருட்கள் கலந்திருப்பதாலும், பலவித நோய்களுக்காக அவ்வப்போது வீரியமிக்க ரசாயன மாத்திரைகளை உட்கொள்வதாலும், அடிக்கடி மாமிச உணவுகள் உண்பதாலும், அதிகமான கவலை கொள்ளுதல், பலருடன் உடலுறவு கொள்ளுதல் போன்றவைகளாலும் கர்ப்பப்பையில் புண் ஏற்படுகின்றது. இதனால் கர்ப்பபையில் உள்ள சுரப்பிகள் நன்றாக இயங்காது. மேலும் அதன் கர்ப்ப நீரும் திறன் மிக்கதாக இருக்காது. தவிர கர்ப்பப்பையும் நன்றாக சுருங்கி விரியும் தன்மையினை இழந்துவிட்டால் முறையான மாத விடாய் இருக்காது. வெள்ளைப்படுதலும் தோன்றும். வெள்ளைப்படுதல், மாத விடாய் கோளாறுகள், மலட்டுத்தன்மை உள்ள தாய்க்கு கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பு மிகவும் கடினம்.



கருத்தரிக்காமைக்கு காரணம்

பெண்களுக்கு உற்பத்தியாகும் கரு முட்டைகள் சரியான முதிர்ச்சியும், வளர்ச்சியும் இல்லாதிருத்தல், கருப்பையின் குழாய்கள் அடைப்பு அல்லது சுருங்கி இருத்தல், முட்டையகத்தில் (ஓவரி) குறைபாடு, கருப்பை வளர்ச்சியின்மை, கர்ப்பபை புண் ஆண்களின் விந்தணு எண்ணிக்கையில் குறைவாகவும், தகுந்த உயிரூட்டத்துடன் இல்லாமல் இருத்தல். அடிக்கடி உடலுறவு கொள்ளுவதால் முதிர்ச்சி இல்லாத விந்தணு வெளியாகி உயிர்ப்பிக்கும் சக்தி இல்லாதிருத்தல் ஆகியன கருத்தரிக்காமைக்குக் காரணம் ஆகும்.

தெய்வீக மூலிகை வைத்தியம்

விநாயகருக்குரிய அருகம்புல், சக்திக்குரிய வேப்பிலை, சிவனுக்குரிய வில்வம், பிரம்மாவுக்குரிய அத்தி, கங்கைக்குரிய மாவிலை மற்றும் அற்புத மூலிகை மருத்துவ குணம் கொண்ட அரசிலை, ஆலிலை, நாவல் இலை, முருங்கையிலை, ஓரிதழ் தாமரை, கீழாநெல்லி ஆகியவைகளைப் பறித்து வந்து வெயிலில் உலர்த்தி பொடி செய்து சலித்து பின் சம அளவில் ஒன்றாக கலந்து ஒரு பாட்டிலில் வைத்துக் கொள்ளவும். பின் இதில் இருந்து இரண்டு ஸ்பூன் தூள் எடுத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து உணவுக்கு முன் தினமும் காலை இரவு ஆகிய இரண்டு வேளையும் உட்கொள்ளவும். இதனை சுமார் ஆறு மாதம் வரை பின்பற்றவும். இளம் தம்பதிகளுக்கு மிக விரைவிலும், மற்றவர் களுக்கு சற்றுத் தாமதமாகவும் கண்டிப்பாக பலன் தெரியும். இத்தகைய மூலிகைகளினால் வெள்ளைப்படுதல், மாதவிடாய் கோளாறு, மலட்டுத்தன்மை நீங்கி கர்ப்பபை நன்கு வளர்ச்சி அடையும். விந்தணு, சினை முட்டைகள் நன்கு முதிர்ச்சி அடைந்ததாகவும், வளர்ந்த தாகவும் இருக்கும். மேலும் எலும்புகள், நரம்புகள் பலம் பெற்று ஆண்மைக் குறைவும் மறையும். வேப்பிலை, வில்வம், கீழாநெல்லி போன்றன எதிர்ப்பு சக்தியையும், ரத்தம் சுத்தம் அடையவும், அத்தியிலை, நாவல், முருங்கை, ஓரிதழ் தாமரை போன்றவை நரம்பு மண்டலம் நன்கு இயங்கவும், அரசன், ஆலயிலை, மாவிலை போன்றவை கருத்தரிக்க உதவும். உயிர் அணுக்கள், கருமுட்டை ஆகியவற்றின் எண்ணிக்கை அளவு, வீரியம் ஆகியவற்றை அதிகப்படுத்த வும் உதவும். இத்தகைய மகிமையின் காரணமாகவே திருமணச் சடங்குகளின்போது இதன் குச்சிகளை வைத்து ஹோமம் வளர்ப்பார்கள். அப்போது அதன் புகையை தம்பதிகள் இருவரும் சுவாசிப்பதன் மூலம் மேற்கூறிய பலனை அடைவார்கள் என்பது உண்மை.

குறிப்பு : சென்னை, வேலூர், காஞ்சிபுரம், கடலூர், விழுப்புரம், திருவண்ணாமலை, பெங்களூர், ஓசூர், சேலம், ஈரோடு, கோவை, மதுரை, தஞ்சாவூர், திருச்சி, நாமக்கல், தர்மபுரி, திருப்பூர், உடுமலைபேட்டை, திண்டுக்கல், தூத்துக்குடி, திருநெல்வேலி, நாகர்கோயில், விருதுநகர், கரூர் போன்ற நகரங்களில் வைத்தியரை நேரில் சந்திக்க முகாம் - விவரம் தெரிந்து கொள்ள மேலே உள்ள முகவரிக்கு கடிதம் (அ) போன் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும்.

தகவல் : டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 28 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய 'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெறரு.100/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய 'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.100/-ம் மூலிகை மகிமை பற்றிய ஆடியோ கேசட்டைப் பெற ரூ.100/-ம் தலைமை முகவரிக்கு D.D. அல்லது M.O. அனுப்பவும்.

தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

Dr.M.குருபரன் & Dr.M.சபாபதி, Dr.M.சிவசக்தி, S/o Dr.C.K.மாணிக்கவாசகம்

தலைமை முகவரி : அஞ்சல் பெட்டி 30, எண்.1, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர் (வ.ஆ.மா.) - 635 601 ✆ : 04179-220469, 222769 Cell : 9443438670

சென்னை முகவரி : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, (பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில்) கெல்லீஸ், சென்னை - 10. ✆ : 044-26424285, 26427638 Cell : 9444161670

டெல்லி கிளை : 6/34, W.E.A., Karolbagh, New Delhi - 5. ✆ : 011-25736220 Cell : 9868026743

இரு முகவரிகளிலும் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1, மாலை 5 to 7

7 & 8ம் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR), ✆ : 24011589, 24083879	**9**ம் தேதி - பெங்களூர் : காலை 11 to மாலை 1 மணி வரை. Nalapad Residency, (கல்பனா தியேட்டர் அருகில்) கெம்பே கவுடா ரோடு. ✆ : 080-2266374	**20 & 21**ம் தேதி - புதுடெல்லி : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh, ✆ : 25717126, 25723651





நாலு பெண்கள் சேர்ந்தால் எதை வாங்குவதைப் பற்றிப் பேசுவார்கள்? புடவை? நகை? அழகு சாதனங்கள்? ஆண்களின் அடக்குமுறை? ஏன், டிராக்டர் வாங்குவதைப் பற்றிப் பேசக்கூடாதா? பேசியிருக்கிறார்கள். நான்கு அல்ல, இருபது பெண்கள். பேசியதோடு நிறுத்திக் கொள்ளாமல் ஒரு டிராக்டரை வாங்கிப் போட்டிருக்கிறார்கள்! எதற்காம்? அதற்கு முன்பு அவர்களைப் பற்றிக் கொஞ்சம்...

வெண்ணிலா, சந்திரா, வசந்தி, விஜயசித்ரா, பாப்பாத்தி, சின்னப்பிள்ளை, சாந்தி, ஆர். செல்லம்மாள், ராணி, சரஸ்வதி, வாசுகி, கவிதா, எம்.செல்லம்மாள், பாரதி, காந்திமதி, நீலாவதி, கண்ணம்மாள், அம்முலு, மல்லிகா, கே. செல்லம்மாள் ஆகியோர்தான் அந்தக் கூட்டணிக்காரர்கள்.

தமிழகத்திலேயே இப்படிப் பெண்கள் இணைந்து டிராக்டர் வாங்கியது என்பது இதுவே முதல் முறை என்கிறார்கள்.

சேலம் மாவட்டத்தில் உள்ள நாமக்கல்லின் அருகே உள்ள எர்ணாபுரம் கிராமத்தைச் சேர்ந்த பெண்கள் இவர்கள்.



லட்சியமாக வாங்கியவர்கள்!

* வெண்ணிலா

இவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் உறவினர்களோ? அங்கேதான் இருக்கிறது அடுத்த ஆச்சரியம். இவர்கள் பல்வேறு பின்னணியைச் சேர்ந்தவர்கள். இவர்களில் சொந்தமாக நிலம் வைத்திருப்பவர்களும் உண்டு. ஒரு பிடி மண்ணைக் கூட தன்னுடையது என்று கூறிக் கொள்ள முடியாதவர்களும் உண்டு. வறுமைக் கோட்டின் கீழே இருப்பவர்களும் உண்டு. மிகவும் பிற்படுத்தப்பட்ட பிரிவும் இதில் அடக்கம். இருபத்தைந்திலிருந்து நாற்பது வயது கொண்டவர்கள். ஆக இவர்களை இணைப்பவை ஒரே கிராமம் மற்றும் ஒரே தொழில் (விவசாயம்) ஆகியவை மட்டுமே.

'எர்ணாபுரம் போற பஸ் எது?' என்ற கேள்விக்கு நாமக்கல் பேருந்து நிலையத்தில் இருந்த பலருக்கும் போக்குவரத்து ஊழியர்கள் உள்பட விடை தெரியவில்லை. (இத்தனைக்கும் அங்கிருந்து சுமார் ஐந்தே கிலோ மீட்டர் தூரத்தில் இருக்கிறது அந்த கிராமம்). அப்படி ஒரு முகவரி கொண்ட கிராமத்தில் தான் இந்தப் புதுமை நடந்திருக்கிறது!

ஒருவழியாக எர்ணாபுரத்தில் காலடி வைத்ததுமே நம் கண்முன்னே பாரதிராஜாவின் படங்களில் காணப்படும் அழகான, பசுமை குறையாத, நச்சுக்காற்று பரவாத கிராமம்தான் விரிந்தது. (ஆனால் தார்ச் சாலைகள் உண்டு). ஆடுமாடு வளர்ப்பதும் விவசாயமும்தான் முக்கியத் தொழில். முக்கியமாக நிலக்கடலை, சோளம் ஆகியவற்றைப் பயிரிடுகிறார்கள். ஊடுபயிராக ஆமணக்கு.

வெண்ணிலாவின் வீட்டுக்குள் நுழைந்தோம். இவர்தான் டிராக்டரை வாங்கிய டான்வா (தமிழ்நாடு மகளிர் குழு) பண்ணை மகளிர் குழுவின் தலைவி.

"இதோ கொஞ்ச நேரத்திலே மீதிப் பேரும் வந்துடுவாங்க" என்றார். (ஏற்கெனவே தொலைபேசியில் தொடர்பு கொண்டிருந்தோம்).

எளிமையானவராகவும், தெளிவானவராகவும் இருக்கிறார் வெண்ணிலா. பேசத் தொடங்கிய கொஞ்ச நேரத்திலேயே ஒரு முக்கிய விவரம் பிடிபட்டது. "எப்படியும் ஒரு டிராக்டரை வாங்கியே தீருவது" என்ற தீர்மானம் போட்டுக் கொண்டு செயலில் இறங்கியவர்கள் அல்ல இந்தப் பெண்கள்.

"மாசா மாசம் கொஞ்சம் பணம் கட்டுவோம், தேவைப்படும் போது கடன் வாங்கிக்குவோம் என்கிற வழக்கமான நோக்கத்தோடுதான் எங்கள் குழுவில் தொடக்கத்தில் பலரும் சேர்ந்தார்கள்.



மாதாமாதம் ஒவ்வொருவரும் ஐம்பது ரூபாய் போட்டு ஒரு பொதுநிதி ஆரம்பிக்க வேண்டும். இந்த நிதியிலிருந்து தேவைப்படுபவர்கள் இடையிடையே கடன் பெற்றுக் கொள்ளலாம். ரெண்டு ரூபா வட்டி, ஐந்தே மாதங்களில் வாங்கிய கடனைத் திருப்பிக் கொடுத்துவிட வேண்டும் என்ற இரு நிபந்தனைகள்."

பேசிக் கொண்டேயிருந்த வெண்ணிலாவின் முகம் சிரியஸானது. "சார் உங்க கட்டுரையைப் படிக்கிறவங்க ஏதோ நாங்களே இந்த டிராக்டரை ஓட்டுறோம்னு நினைச்சிடப் போறாங்க. மணிக்கு பத்து ரூபான்னு கூலி பேசி ஒரு ஆண் டிரைவரை வைச்சி தான் நாங்க வாங்கின டிராக்டர் ஓடுது"



என்றார்.

அதனாலென்ன? சம்பந்தமில்லாதவர்கள் இணைந்து ஒரே சொத்தை வாங்குவதென்பதை விட வியப்பு என்ன வேண்டும்?

"சரியாச் சொல்லணும்னா 2002 ம் வருஷம் ஜனவரி 21ந் தேதி எங்க சுய உதவிக் குழுவைத் தொடங்கினோம். சொன்ன மாதிரி, சேமிப்பு, கடன் ரெண்டுத்துக்குமாகத் தான் நிறையப் பேர் சேர்ந்தாங்க. ஆனால் போகப் போக வேறே எதையாவது சாதிக்கணும்னு எங்களுக்கு ஆசை வந்தது."

அந்த ஆசையின் முதல் படியாக இரண்டு ஜோடி முயல்களையும் இரண்டு ஜோடி வான்கோழிகளையும் வளர்க்கத் தொடங்கியிருக்கிறார்கள். இதைத் தொடக்கமாகக் கொண்டு ஒரு சிறிய பண்ணையை அமைக்க ஆசை. ஆனால் முயல் குட்டிகள்

பிறந்தவுடனே இறந்து விட்டன. வான் கோழிக் குஞ்சுகளும் 'தங்கவில்லை'. ஆக பண்ணைத் திட்டம் கைவிடப்பட்டது.

குழுவில் பலருக்கும் சொந்தமாக மாடுகள் இருந்ததால் சின்னதாக ஒரு பால் சொஸைடி தொடங்கலாமே என்று கூட யோசித்திருக்கிறார்கள்.

"அப்போதான் டான்வா அமைப்பைச் சேர்ந்தவங்க எங்க கிராமத்துக்கு வந்து எங்களுக்குப் பலவித பயிற்சிகள் கொடுத்தாங்க. அஞ்சு ரூபா செலவிலே நம்முடைய நிலத்தின் மண்ணைப் பரிசோதனை செய்து அதிலே என்ன சத்து குறைவாக இருக்குது. அதனாலே என்ன உரம் அதிகம் போடணும்னு தெரிஞ்சுக்கலாம் என்பதை எடுத்துச் சொன்னாங்க. நிலத்தை எப்படி லாபகரமாக விவசாயம் செய்யலாம்கிறதையும் விளக்கினாங்க. அப்போதான் நாங்க வேறவிதமாக கொஞ்சம் பெரிய அளவில் எதையாவது செய்யணும்னு தீர்மானிச்சோம்.

அந்தச் சமயத்திலேதான் எங்க பகுதியின் விவசாய அலுவலர் ராமசாமி, 'நீங்க எல்லாம் சேர்ந்து ஒரு டிராக்டர் வாங்குங்களேன். அரசும் மானியம் கொடுக்கும்'' என்று யோசனை சொன்னார். நாமக்கல் ஊரக வளர்ச்சி முகமையும் இதற்கு ஒத்துக் கொண்டது. ஏற்கெனவே எங்க பொதுநலநிதியை யூகோ வங்கியிலே போட்டு வச்சிருந்தோம். அந்த வங்கி எங்களுக்கு டிராக்டர் வாங்க நிதியுதவி அளிக்க முன்வந்தது. இவங்க எல்லோருக்குமே நாங்க நன்றி சொல்லணும்'' என்றார்.

டிராக்டரின் விலை மூன்றரை லட்சம் ரூபாய். மகளிர் குழு ஐம்பதாயிரம் ரூபாயைத் தொடக்கத்திலேயே செலுத்திவிட வேண்டும். அரசு ஒரு லட்சம் மானியம் தரும். வங்கி அளித்த இரண்டு லட்சம் ரூபாய் கடனை ஐந்து வருடங்களில் (மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை பதினைந்தாயிரம் ரூபாய் என்கிற கணக்கில்) திருப்பி அளித்து விட வேண்டும்.

வாங்கினாலென்ன பெண்கள் யோசிக்கத் தொடங்கினார்கள். அவ்வளவுதான், அவர்களில் பலரது வீடுகளில் நிறைய வாதங்கள். ''என்னது, பொம்பளைங்க டிராக்டர் வாங்கப் போறீங்களா? வேடிக்கையாதான் இருக்குது. நாளைக்கே வண்டியிலே எதாவது சிக்கல் வந்திச்சின்னா என்ன செய்வீங்க? மழை வரலைன்னா யாரு டிராக்டரை பயன்படுத்தப் போறாங்க? அப்புறம் கைக்காசையும் இழந்திட்டுதான் நிக்கணும். என்னவோ சரியில்லை, அவ்வளவுதான் சொல்ல

முடியும்."

"அவங்களுக்கு வேற வேலை இல்லை. உன்னையும் கெடுக்கிறாங்க என்று என் கணவர் சொன்னார். ஆனாலும் நான் இதில் தொடர்ந்து ஆர்வம் காட்டினேன். டிராக்டர் வாங்கி ரெண்டு மூணு மாசம் ஆனவுடன் விமர்சனம் செய்தவங்க எல்லாம் வாயை மூடிக்கிட்டாங்க. முதல் தவணையையும் எந்தவிதச் சிரமமுமில்லாம கட்டிட்டோம்" என்றார் குழுவைச் சேர்ந்த ஒரு பெண்மணி.

விமர்சனங்கள் எழுந்ததும் இந்தப் பெண்கள் விடுவதாக இல்லை. முதலில் பல விவரங்களைக் கேட்டுத் தெளிவு பெற்றார்கள். பிறகு அந்தத் தெளிவை தங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் அளித்திருக்கிறார்கள்.

'அரசு மானியம் தரேன்னு சொல்லும்போது அதைப் பயன்படுத்தி முன்னேறுவது தானே புத்திசாலித்தனம்? சேமிப்பிலே கையை வைக்காமலே டிராக்டரை வாடகைக்கு விட்டு தவணையை நிச்சயமா செலுத்திட முடியும். தவிர அஞ்சு வருஷத்திலே வங்கிக் கடன் அடைஞ்சிடும். அதுக்கப்புறம் டிராக்டர் நமக்கே சொந்தமாயிடுமே. பிறகு லாபம் அதிகமாகக் கிடைக்குமே.'

"ரெண்டு மூணு மீட்டிங்குகள் போட்டு மூணு மாசத்துக்கப்புறம்தான் முடிவுக்கு வந்தோம். நாளைக்கு யாரும் இதிலே இருந்து பின்வாங்கக் கூடாது என்கிற உத்திரவாதத்தை வாங்கிக்கிட்டோம்" என்கிறார் வெண்ணிலா.

ஒரு மணி நேரம் டிராக்டரைப் பயன்படுத்த வாடகை 240 ரூபாய் வாங்குகிறார்கள் (தொடர்ந்து ஓட்டுனர் வரணுமே, டீசல் விலை அதிகமாகாமல் இருக்கணுமே என்கிற கவலைகள் அவ்வப்போது எழுவதுண்டு). சற்றுத் தள்ளி உள்ள கிராமங்களுக்கும் அனுப்புகிறார்கள். டீசல் விலை கட்டுப்படியாக வேண்டும் என்பதால் தொலைவிலுள்ள கிராமம் என்றால் பத்து மணி நேரமாவது டிராக்டரைப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்கிற நிபந்தனை உண்டு.

"ஏப்ரல், மே மாசத்திலே மழை இல்லாம நிலம் வறண்டு போயிடும். அப்போ டிராக்டரைப் பயன்படுத்த முடியாதோ என்கிற பயம் உண்டு. ஆனால் இப்போதே நவபுரா திட்டத்தில் பண்ணைக் குட்டையை தூர்வாரும் வேலைக்கு எங்க டிராக்டரை பயன்படுத்தறாங்க. ஆக விவசாயம் தவிரவும் டிராக்டரைப் பயன்படுத்த முடியும்கிற நம்பிக்கை வந்திருக்கு."

நெல், கனகாம்பரம் ஆகிய பயிர்களைத் தங்கள் வயலில் விளைவிக்கும் கவிதா, "பெண்களால் முடியுமான்னு கேட்டாங்க. முடியும்னு சாதிச்சிட்டோம்" என்கிறார்.

"பெண்களுக்குள்ளே ஒற்றுமை இருக்காது என்று சொல்வதை பொய்ப்பிச்சிருக்கோம்" என்றார் வசந்தி பெருமையுடன்.

"கிராமத்து மனுஷங்களைப் படிப்பறிவில்லாதவங்களா சினிமாவிலே காட்றாங்க. மிஞ்சிப் போனா ஒரு கிராமத்திலே ஒருவர் தான் பட்டப்படிப்பை முடிச்சவங்களாக காட்டுறாங்க. நம்ம படற கஷ்டத்தை நம்ம குழந்தைகளும் படக்கூடாது என்கிற எண்ணத்திலே கிராமத்திலே இப்பவெல்லாம் நிறையப் பேர் படிக்க வைக்கிறாங்க" என்று பலரும் தங்கள் ஆதங்கத்தை வெளிப்படுத்தினார்கள்.

உண்மைதான். அந்தக் குழுவில், 'வீட்டுக் கஷ்டம். மகனுக்கும் படிப்பு பிடிக்கலை. கடையிலதான் வேலை பாக்குறா" என்று மெதுவாக ஒலித்தது சின்னப் பிள்ளையின் குரல் மட்டுமே. பஞ்சாயத்துத் தலைவராக இருந்த கணவரை சில வருடங்களுக்கு முன் இழந்த வாசுகி நிறைய மனக்கஷ்டம் மற்றும் பொருள் கஷ்டத்துடன் தன் குழந்தைகளை படிக்க வைத்திருக்கிறார். இவரது மகன் இப்போது எம்.சி.ஏ. படிப்பை முடித்திருக்கிறார்.

பேசிக்கொண்டிருந்த போது நடுவில் எழுந்த சந்தேகத்தை வெளிப்படுத்தினோம். "உங்களிலே யாராவது உங்கள் டிராக்டரை ஓட்டலாமே."

"ஆசை உண்டு. டிராக்டர் ரொம்ப கனரக வண்டி. அதைப் பெண்கள் ஓட்டினால் வேறுவித உடல் பாதிப்புகள் ஏற்படலாம். எனக்கு சிசேரியன் செய்துகிட்ட உடம்பு" என்றார் வெண்ணிலா.

அருகிலிருந்த சாந்தி, "ஒரு அஞ்சு நிமிஷம் ஓட்டிப் பார்த்தேன். ரொம்ப நல்லாத்தான் இருந்தது. ஆனா காட்டுல (வயலில்) உழுதா ஊர்க்காரங்க கிண்டலடிப்பாங்களே" என்றார்.

குறிப்பிட்ட நேரத்தில் வந்து சேராத சில பெண்மணிகளை அழைத்துவர நடுவில் தன் மொபெடில் பறந்தார் வெண்ணிலா. யாரும் அந்தக் கிராமத்தில் அதை அதிசயமாகப் பார்க்கவில்லை. டி.வி.எஸ். 50 ஓட்டும் பெண் போலவே டிராக்டர் ஓட்டும் பெண்ணும் வியப்பளிக்காத நாள் அப்படியொன்றும் வெகுதூரத்தில் இல்லை என்று தோன்றியது.

- ஜி.எஸ்.எஸ்.

படங்கள் : யோகா

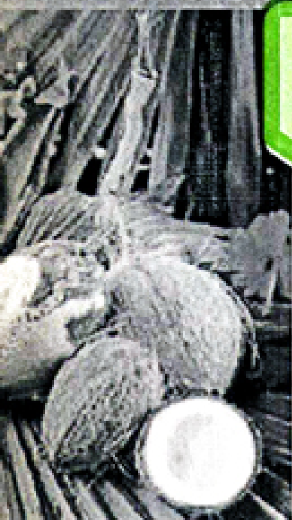
"தானுண்ட நீரைத் தலையாலே தான் தரும்" தென்னையின் மேல் எப்போதுமே எனக்குத் தனிப்பட்ட பாசம் உண்டு. அதுவும் 4 மரங்களின் திடீர் சொந்தக்காரி ஆகி விட்டால் கேட்க வேண்டுமா? ஜமீன்தாரிணியின் களையே முகத்தில் வந்து விட்டது போங்கள். ஆனால் அத்தருக்களுடன் நான் படும் பாட்டை நீங்கள் தெரிந்து கொள்ளணும், இல்லையா?

ஜியோ, அவுர் நொடியா பிக்கிபி நஹி. பேசி தாம் ஹெய் கொல்லா! (பெண்ணே, இனிமேல் தேங்காய் விற்கப் போவதில்லை விலை ஏறி விட்டது) என்று இருபது வருடங்களாக ஒரே வாசகத்தைத் திருப்பி, திருப்பிச் சொல்லி வியாபாரம் செய்யும் தேங்காய்க்காரனிடம் (கிழவனிடம்) மாதத்திற்கு நான்கைந்து காய்களை வாங்கி உபயோகித்து வந்த எனக்கு அடித்தது யோகம்!! திருச்சி வந்து குடியேறியதில் நான்கு மரத்தின் காய்களும் எங்களுக்குச் சொந்தமானது.



இரண்டு மாதத்திற்கு ஒருமுறை காய்களைப் பறிக்கும் நாள் வீடே அமர்க்களப் படும். தேங்காய்களும், இளநீரும், மட்டைகளும், கீற்றும் இவைகள் கீழே வருவதற்குள் நாங்கள் படும்பாடு இருக்கிறதே. மரம் ஏறுபவருடன் ஒவ்வொரு முறையும் பேரம் பேசி 10 கட்டளைகளுடன் மேலே அனுப்புவோம். (ஒயரில் போடக் கூடாது, பைப் லைனில் போடக் கூடாது, ரோடில் போகிறவர்கள் மேல் போடக் கூடாது இத்யாதி, இத்யாதி.

தேடி வந்த தேங்காய்!



அந்த வேலை முடிந்து எங்கெங்கு காணினும் தேங்காய்களை ஒன்றுசேர்த்து, அவருக்குத் தட்சிணையாக காய்களைக் கொடுத்து அனுப்பி வைப்போம்.

இனிமேல்தான் உண்மையான கஷ்டம் ஆரம்பிக்கும் எனக்கும், என் குடும்பத்தாருக்கும். (என்னால் எட்டு ரூபாய் கொடுத்து வாங்கும் காய்களை இரண்டு ரூபாய்க்குக் கடையில் போட மனசு வருமா? வேலைக்காரிக்கு இரண்டு, அவரவர் வீட்டில் காய்த்ததை கொடுத்த அக்கம்பக்கம் உள்ளவர்களுக்கு இரண்டிரண்டு வேலைக்காரி லீவு எடுத்தபோது உதவி செய்த பக்கத்து வீட்டு வேலைக்காரிக்கு இரண்டு, (சிரிக்காதீர். அடுத்த தடவை வர வேண்டுமே) என்று கொடுப்பேன். என்னுடைய 43 வயதிலும் என் குரல்வளம் தெரிந்தும் பாட்டு சொல்லிக் கொடுக்கும் டீச்சருக்கும் பங்கு உண்டு. நல்லவர் என்று பெயரெடுத்த என் தங்கையின் கணவரிடம்

ஏழெட்டு காய்கள் பெங்களூருக்குக் கொடுத்தனுப்பப்படும்.

அடுத்தது என் வீட்டுக்கு வரும் பிரச்னை. கோயில் பிரார்த்தனைகள் ஞாபகம் வர அதில் சில காய்கள் செலவாகும். தினமும் சாப்பாட்டில் தேங்காய்த் துவையல், தே. சாதம், தே. பொடி, தேங்காய் பொரியல் (பொரியலில் தேங்காய்தான் இருக்கிறதாம்) கட்டாயம் இருக்கும்.

"இனிமேல் ஆப்பம் செய்தால்..." என்று என் கணவர் உறுமும் வரை ஆப்பம்தான் டிபன். 'சரி! இனி தேங்காய் முகத்தில் விழிப்பதில்லை' என்று பிரசவ வைராக்கியம்(!!) செய்து கொண்டு இரண்டு நாட்கள் வேறு வேறு சமையல் செய்ய ஆரம்பித்திருக்கையில் விதி நம்மை விடுகிறதா?

'டமார்!' ஆமாம், அடுத்த மரத்தின் காய் பழுத்து டாங்கின் மேல் விழுந்து என்னை அழைக்கிறது. மரத்தை நிமிர்ந்து பார்க்கிறேன். கொத்துக் கொத்தாகக் காய்கள். பிரதிபலன் எதிர்பாராத மரத்தைத் தடவிக் கொடுக்கிறேன். புதுக் காய்களைப் பறித்தால், பழைய காய்களை என்ன செய்வது. அதை அப்புறம் யோசித்துக் கொள்ளலாம். முதலில் தேங்காய்ப் பறிப்பவரைக் கூப்பிட வேண்டும். மீண்டும் மீண்டும் பழைய கதைதான். 'கண் பட்டு விடும்' திருஷ்டி சுற்றிப் போட வேண்டும்.

- சுசீலா நந்தகுமார்

சிக்கலில்லாத மிக்ஸி!



• லோவேல்டேஜ் ஆக இருந்தால் மிக்ஸியை உபயோகிக்கக் கூடாது. மோட்டார் கெட்டு விடும்.

• ஜாரில் 3ல் 2 பங்குதான் நிரப்ப வேண்டும். அதிகம் போட்டால் விரைவாகப் பழுது ஏற்படும்.

• அரிசிமாவு கெட்டியாகத் தேவைப்படும் போது அரிசியைக் கெட்டியாக அரைப்பதாலும் மிக்ஸி கெட்டு விடும்.

• ஜாரில் போட்டு அரைத்ததும் உடன் அதில் தண்ணீர் ஊற்றி ஸ்லோ ஸ்பீடில் வைத்து அலம்பி தனியாக எடுத்து வைக்க வேண்டும். பாத்திரம் கழுவும் போது சேர்த்துக் கழுவலாம் எனப் பாத்திரங்களோடு சேர்த்துப் போடக் கூடாது.

• மிக்ஸி பிளேடுகள் சாணை வைக்கவே கூடாது. மிக்ஸி பிளேடுகள் மோட்டாரின் வேகத்தைப் பொறுத்தே நைசாக அரைக்கும். மிக்ஸியின் பிளேடுகள் மழுங்கி விட்டால் கல் உப்பை ஒரு கையளவு எடுத்து மிக்ஸியில் போட்டு ஓரிரு நிமிடங்கள் மிக்ஸியை ஓட்டவும். பிளேடுகள் கூர்மையாகி விடும்.

• ஜார்களில் ரிப்பேராகி அடிப்பகுதியில் தண்ணீர் கசிவு இருந்தால் உடன் ஜாரை சரிபார்க்க வேண்டும். இல்லையென்றால் தண்ணீர் மோட்டாரில் இறங்கி பழுது ஏற்படும்.

• சூடான பொருட்களை மிக்ஸியில் அரைக்கக் கூடாது.

• மிக்ஸியில் அரைக்கும் பொழுது சூடு உண்டாகிறதா என்பதைக் கவனித்து இடைவெளிவிட்டு அரைக்க வேண்டும்.

• மிக்ஸி ஓடும் போது மூடியைக் கையினால் அழுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அரைக்கும் பொழுது பிளேடுகள் லூசாகி உள்ளதா என்பதைக் கவனித்து டைட் செய்து கொள்ளவும்.

• மிக்ஸியின் ஜாரின் அடிப்பாகத்தில் பொருத்தப்பட்டுள்ள ரப்பரால் இணைக்கும் பகுதி அதற்கென்று மிக்ஸியில் அமைக்கப்பட்டுள்ள பாகத்துடன் சரியாகப் பொருத்த வேண்டும். இல்லையெனில் மிக்ஸி பழுதாகி விடக்கூடும்.

• மிக்ஸி ஓடும் பொழுது திறந்து பார்க்கக் கூடாது.

• அரைக்கும் பொருள்களுடன் பிளேடு சுலபமாகச் சுற்றக்கூடிய அளவு தண்ணீர் விட்டு அரைக்க வேண்டும். இல்லையெனில் பிளேடு உடையவோ மோட்டார் எரியவோ நேரிடலாம். இட்லிக்கு புழுங்கல் அரிசி அரைக்கும் போது இரவே ஊறவைத்து விட்டால் மிக சீக்கிரமாக அரைத்து விடலாம். மிக்ஸி சூடாவதையும் தவிர்க்கலாம்.

- எஸ்.எம். சித்திக்கா ருபினா பர்வின்

விமலா வரதராஜன், ஹைதராபாத்.

தீ மிதிப்பது அஞ்ஞானமா? அல்லது விஞ்ஞானமா?

வசந்தி கேசவன், ஹோசூர்.

சமீபத்தில் எங்கள் ஊர் கோட்டை மாரியம்மன் கோவிலில் திருவிழா நடைபெற்றது. அதில் ஆயிரக் கணக்கான பக்தர்கள் கலந்து கொண்டனர். அதில் முக்கால் வாசிப் பேர் தங்களது உடம்பை வருத்திக் கொண்டு, முதுகு, வயிறு, கைகள் போன்றவைகளில் மிகப் பெரிய அளவான கம்பிகளை, அலகு குத்திக் கொண்டு, பல மணி நேரங்கள் ஊர்வலமாகச் சென்றார்கள். அதில் இருந்து ரத்தம் வழிந்து கொண்டே இருந்தது. பார்ப்பதற்கு மிகவும் அதிர்ச்சியாகவும், வேதனையாகவும் இருந்தது. தேவைதானா?

நம்முடைய மனித வரலாறு ஆயிரக் கணக்கான ஆண்டுகளை உடையது. அந்த சரித்திரத்தில் பல வியப்பூட்டும் விஷயங்கள், பிரமிக்க வைக்கும் செய்திகள் உண்டு. உதாரணத்திற்கு இந்தக் காலகட்டத்தில் கூட கட்ட முடியாத, பிரமிடை பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பு எப்படிக் கட்டினார்கள் என்பதே தெரியவில்லை. இப்படி எத்தனையோ.

நட்பு வட்டம்



மஞ்சுளா ரமேஷ்

நம்முடைய நாட்டில், குறிப்பாகத் தமிழ்நாட்டில் மட்டுமே இப்படிப்பட்ட விஷயங்களை எள்ளி நகையாடும் வழக்கம் இருக்கிறது. (நீங்கள் இருவருமே கேலியாகக் கேட்கவில்லை, பொதுவாகச் சொல்கிறேன்.) தீ மிதிப்பதும் அலகு குத்திக் கொள்வதும் மனது சம்பந்தப்பட்ட, ஒவ்வொரு மனிதனின் ஆத்மார்த்தமான விஷயம். முடிந்தவர்கள் அதைச் செய்கிறார்கள். இப்படித்தான் இதை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வெ. சியாமளா ரமணி, டெல்லி - 96.

கௌரவ ஆசிரியர், கௌரவ நடிகர் என்று போடுகிறார்களே. அவர்களுக்கும் ரெகுலர் ஆசிரியருக்கும் பொறுப்பில் என்ன

வித்தியாசம்?

ஹீரோவாக நடித்த, மிகவும் சீனியராக இருந்த நடிகர்கள் ஹீரோவாக வராமல் ஒரு சிறிய குறிப்பிட்ட பாத்திரத்தை மட்டும் எடுத்து நடித்துக் கொடுப்பதால் அவர்களைக் கௌரவிக்க அப்படிப் பெயர் போடுவது உண்டு. ஆனால் பத்திரிகை உலகில் ஒவ்வொரு விதமாக இருக்கும். பிரபலம் என்பதால் வெறும் பெயரை மட்டுமே பயன்படுத்திக் கொள்வார்கள். கௌரவ ஆசிரியர் என பெயர் இருந்து மொத்தமே அவரே செய்பவராகவும் இருப்பது உண்டு. (பத்திரிகை) உலகம் பலவிதம்!



ஆர்.வி. கிருஷ்ணமூர்த்தி சாஸ்திரி, சென்னை - 44.

'கூட்டணிக் கட்சிகளின் நிர்ப்பந்தமே 'கறை' படிந்தவர்கள் அமைச்சர்களாக நியமிக்கப்பட்டதற்குக் காரணம்' என்று பிரதமர் மன்மோகன் சிங் கூறியுள்ளது பற்றி?

மக்கள் எப்படியோ அதற்கேற்ற அரசாங்கமே உருவாகிறது. தேர்தலில் ஓட்டு கூட போடும் கடமையைப் பலரும் செய்யாமல் போக, அரசில் குழப்பம். நேர்மையானவராகவும், சிறந்த பொருளாதார மேதையாகவும் நம்முடைய பிரதமர் இருக்கிறார். ஆனாலும் என்ன பிரயோஜனம்?

மு. ரா. பாலாஜி, கோலார்தங்கவயல்.

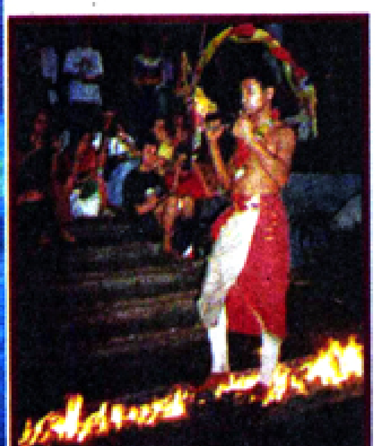
சின்னத்திரையில் நுழையும் எண்ணம் உண்டா?

என்னை யாரும் தேர்ந்தெடுக்க மாட்டார்கள். ஏனென்றால் எனக்கு அழுவதே பிடிக்காது.

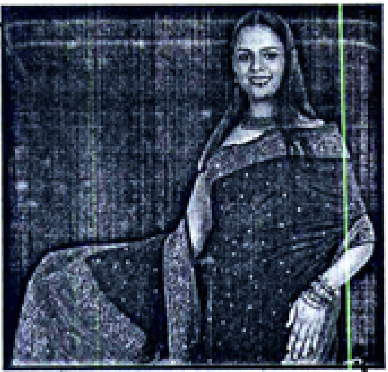
சுபா தியாகராஜன், சேலம்.

என்னுடைய நெடுநாள் ஆதங்கத்தை உங்கள் முன் எழுத்துகளாக வடித்துள்ளேன். பெண்களின் பல திறமைகள், வெளி நபர்களுக்குத் தெரியும் அளவிற்கு அவரவர் வீட்டில் இருக்கும் உறவினர்களுக்குப் புரிவதில்லையே? அது ஏன்?

உங்களுக்கு மட்டுமேயில்லை, எல்லோருக்குமே ஏற்படும் கஷ்டம்தான் இது. மிக நெருக்கமாக இருப்பவர்களுக்கு சாதனை செய்பவர்களைப் பார்க்கும் போது பிடிப்பதில்லை. அவர்களிடம் இருக்கும் குறைகளைச் சுட்டிக் காட்டி, "நீ ஒண்ணும் பெரிய 'இவள்' இல்லை" என 'இறக்கப்' பார்ப்பார்கள். தெய்வமாக வாழ்ந்த அன்னை சாரதா தேவிக்கே இந்த



நிலை ஏற்பட்டது. தாழ்வு மனப்பான்மை காரணமாக இருக்கலாம்.



'பட்டுப் புடவை' குறித்தான மகாத்மா காந்தியின் அபிப்ராயம் :

நீரை இழுத்துக் கொள்கிற தன்மை பட்டுப் புடவைக்கு அறவே கிடையாது. மேலும், இது கனமாக இருக்கிறபடியால், இப் புடவையைக் கட்டிக் கொண்டு வேலை செய்வதோ, சமையல் செய்வதோ சித்திரவதைக்கு ஒப்பான காரியமாகும்.

கசக்கினால் சாயம், மற்றும் பளபளப்பு போய் விடும் என்று அஞ்ச, அடிக்கடி தோய்த்துச் சுத்தம் செய்யாத விபரீதமான, ஆரோக்கியக்கேடான பழக்கமும் இங்குள்ளது. அந்தச் சேலையிலிருந்து வரும் வியர்வை நாற்றம் சகிக்க முடியாததாக இருக்கிறது. விலை அதிகம் உள்ள இச் சேலைகளை விரும்பி வாங்க, பெண்கள் அடம்பிடித்தால், குடும்பங்களில் 'பொருளாதாரச் சிதைவு' நேரும் ஆபத்தும் உள்ளது.

உஷ்ணப் பிரதேசமான 'சென்னை' போன்ற இடங்களுக்குப் பட்டைப் போல ஆரோக்கியக் குறைவான ஆடை வேறு எதுவும் இல்லை. வருடத்தில் இரண்டொரு மாதங்களைத் தவிர மற்ற மாதங்கள் பூராவும் வெப்பம்தான் அதிகம்.

வறுமை தாண்டவமாடும் இந்தியா போன்ற நாட்டில், அதிக விலையில் ஆன பட்டுச் சேலை வாங்குவதென்பது பணத்தைக் குற்றமான வழியில் செலவு செய்வதாகும்.

- மகாத்மா காந்தியின் 'பெண்களுக்கு' எனும் நூலிலிருந்து.

தகவல் : வசந்தா கண்ணன்.

லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாசன், சென்னை - 24.

ஜான் மில்டனின் பாரடைஸ் லாஸ்ட், பாரடைஸ் ரீகெய்ன்ட் இரண்டில் உங்களுக்குப் பிடித்த கேரக்டர் + வரிகள்?

நம்முடைய இந்தியத்தின் அதிசயத்தக்க மகோன்னதமான நூல்களைக் கேள்விப் பட்டே (படிப்பது அப்புறம்) பிரமிப்பு எனக்கு அடங்குவதில்லை. எத்தனை எத்தனை விஷயங்களை நம்முடைய ரிஷிகளும் முனிவர்களும் கொடுத்து விட்டுப் போயிருக்கிறார்கள்! சமீபத்தில் கிருஷ்ண யஜுர் வேதத்தின் ஒரு பகுதியான 'அச்சித்ர சூக்தத்'தைப் பாராயணம் செய்வதைக் கேட்டேன். இது 'ஆதிசுப்ரமண்யர்' கூறியது! சலனம் இல்லாமல், 'அசையாது நிலையாக' இருந்து காரியங்களைச் செய்ய பாராயணம் செய்வது. 'பாரடைஸ் லாஸ்ட்' ஆனாலும், 'பாரடைஸ் ரீகெய்ன்ட்' ஆனாலும் கலங்காத 'மேலாண்மை'யைத் தருவது. இதை விவரித்தால் பக்கங்கள் போகும்! என் வீட்டுக்குள் இருக்கும் பொக்கிஷத்தைப் 'பார்த்தே' முடியவில்லை இன்னும். நான் எங்கே அடுத்த வீட்டிற்குப் போவது?

எஸ். ராதாகிருஷ்ணன், நவிமும்பை.

தொலைக்காட்சிகளில் வரும் கதறல் காட்சிகளில் வீட்டுப் பெண்மணிகள் ஒன்றிப் போய் விட்டனர். குழந்தைகளிடம் கவனமோ, குடும்பத்தில் கவனமோ இல்லாமல் இன்னமும் டி.வி. கதறல்களில் தான் கவனமாய் இருக்கிறார்கள். உங்கள் எழுத்துகள் இவர்களைத் துளியும் அசைக்கவில்லை எனக் கருதுகிறேன்.

நான் அப்படி மனம் தளர்ந்து விடவில்லை. ஏனெனில் வாசக சகோதரிகளுக்கும் எனக்குமான கருத்துப் பரிமாறல்கள் ஆரோக்கியமாகத்தான் இருக்கிறது. முக்கியமாக, மங்கையர் மலர் விற்பனையில் முன்னேறிக் கொண்டு அல்லவா இருக்கிறது? அழுபவர்கள் கண்ணைத் துடைத்துக் கொண்டு வந்து விடுவார்கள், காத்திருப்போம்!

ANNAMALAI UNIVERSITY

DIRECTORATE OF DISTANCE EDUCATION

Annamalainagar - 608 002

© 04144 - 238610
237160, 237337
Fax: 04144 - 238987

Admission to Under Graduate, PG Diploma, Diploma and Craft Programmes in Hotel Management, Tourism & Catering Technology : 2004 - 2005

ACCREDITED BY NAAC AT FOUR STAR LEVEL

In Technical Collaboration with Soorya Institute of Management Studies, 48, Saint Therese Street, Pondicherry - 605 001, ©: 0413-5209012, e_mail: simshmct2004@yahoo.com.

Birth Centenary of the Second Founder Pro-Chancellor Padma Bhushan Dr. Rajah Sir M.A. Muthiah Chettiar, Platinum Jubilee of the University and Silver Jubilee of the Directorate of Distance Education

Those who are appearing for final year examination and awaiting results can also apply.

Applications are invited for admission to **Under Graduate, PG Diploma, Diploma and Craft Programmes in Hotel Management, Tourism & Catering Technology** through Distance Education mode.

1. B.Sc. Hotel Management & Tourism (Duration: 3 Years)
Eligibility: A Pass in Pre-University/Higher Secondary Examination/II Year Foundation Programme or an equivalent examination.

2. P.G. Diploma in Hotel Management (Duration: 1 Year)
Eligibility: Any Degree

3. Diploma in Hotel Management & Catering Technology
Duration: 2 Years
Eligibility: S.S.L.C. Passed/H.Sc. Passed & Failed/Matriculation (11 Years) or an equivalent examination.

4. CRAFT PROGRAMMES (Duration: 1 Year)
Front Office Management, House Keeping, Food and Beverages Production, Food and Beverages Service
Eligibility: S.S.L.C. Passed/H.Sc. Passed & Failed/Matriculation (11 Years) or an equivalent examination.

Cost of Application Form: Rs. 100/- in person, by Post Rs. 120/-.

Application form and prospectus can be had from the Director, Directorate of Distance Education, Annamalai University, Annamalainagar - 608 002 by post on requisition along with a Demand Draft drawn in favour of the Director, D.D.E., Annamalai University for Rs. 120/- on any bank payable at Annamalainagar/Chidambaram/Chennai and a self-addressed unstamped envelope of size 28 cm x 22 cm. Demand Draft purchased on or after **26.04.2004** only will be accepted. ***Cheques, Money orders, Postal Orders and Challan are not accepted.*** *3% seats reserved for persons with disabilities.*

Application can also be had in person on cash payment of Rs. 100/- from the Directorate of Distance Education and the following Study Centres of the Directorate and ***The Correspondent, Soorya Institute of Management Studies, 48, Saint Therese Street, Pondicherry-1.***

Spot Selection is made at the Directorate of Distance Education and the following Study Centres of the Directorate from **01.08.2004.**

Date of issue of application form	**26.04.2004**
Last Date for RECEIPT of filled-in Application	**29.09.2004**

PLACE : Annamalainagar
DATE : 01.08.2004

Dr. S.B. NAGESWARA RAO
DIRECTOR

Dr. M. RATHINASABAPATHI
REGISTRAR

STUDY CENTRES IN TAMIL NADU: (1) CHENNAI - EGMORE: 1 © 044-28555010, 28554003; (2) CHENNAI - CHROMEPET: ©: 044-22388035; (3) CHENNAI - AMBATTUR: © 044-26572169; (4) CHENNAI - THIRUVANMIYUR: © 044-24490488; (5) COIMBATORE: ©: 0422-2234406; (6) DHARMAPURI: © 04342-270234; (7) DINDIGUL: © 0451-2424211(8) ERODE: ©: 0424-2214787; (9) HOSUR: © 04344-241254; (10) KANCHEEPURAM: © 04112-235950;(11) KARAIKAL: © 04368-221233; (12) KARAIKUDI: © 04565-226417;(13) KRISHNAGIRI: © 04343-238373; (14) MADURAI: © 0452-2628327;(15) NAGERCOIL: © 04652-230561; (16) NAMAKKAL: © 04286-233677; (17) OOTY: © 0423-2444414; (18) PONDICHERRY: © 0413-2202000; (19) PUDUKOTTAI: © 04322-224824; (20) SALEM: © 0427-2451666; (21) TANJORE: © 04362-278986; (22) THENI: © 04546-265420; (23) THIRUVANNAMALAI: © 04175-222687; (24) THIRUVARUR: © 04366-244221; (25) TIRUNELVELI: © 0462-2331288; (26) TRICHY: © 0431-2741950; (27) TUTICORIN: © 0461-2326668; (28) VELLORE: © 0416-2227647; (29) VILLUPURAM: © 04146-226550 (30) RAMANATHAPURAM: © 04567-227946; (31) SIVAKASI © 04562-220050; (32) TINDIVANAM: © 04147-224100;(33) CHENGALPATTU © 04144-223878; (34) ARIYALUR: © 04329-220592; (35) KARUR © 04324-231567.

STUDY CENTRES OTHER THAN TAMIL NADU: (36) BANGALORE: © 080-26564926; (37) CALICUT: © 0495-2744877; (38) CHANDIGARH: © 0172-2612822; (39) COCHIN: © 0484-2226436 (40) ERNAKULAM: © 0484-2376103; (41) HYDERABAD: © 040-27661186; (42) JAIPUR; (43) KOLKATA: © 033-24667215; (44) LUCKNOW: © 0522-2343230; (45) MUMBAI: © 022-55550339; (46) NEW DELHI: © 011-29958082, 29957638; (47) THIRUVANANTHAPURAM: © 0471-2325141; (48) TIRUPATHI: © 0877-2260374; (49) VIJAYAWADA: © 0866-2555755; (50) VISAKHAPATNAM: © 0891-2540166; (51) MANGALORE: © 0824-2424246; (52) QUILON; (53) TRICHUR: © 0487-2321659; (54) ALLEPPY; (55) KASARAGOD; (56) KANNANUR; (57) KOTTAYAM.







* சாந்தி

* வீணா

பொருள் : 'ஸ்நாக்ஸ்'



முதல் பரிசு : சௌபாக்யா வழங்கும் கிரைண்டர்

* விபா

இப்போது இல்லத்தரசி

சென்னா பொட்டெடோ ராக்கெட்

தேவையான பொருட்கள் :

வேகவைத்து மசித்த உருளைக்கிழங்கு - 1 கப்,
வேக்வைத்து மசித்த சென்னா - 1 கப்,
பச்சை மிளகாய் பேஸ்ட் - 1 ஸ்பூன்,
இஞ்சி, பூண்டு விழுது - ½ ஸ்பூன்,
மிகப் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் - 2 எண்ணிக்கை,
பொட்டுக் கடலை பொடி - 2 ஸ்பூன்,
வறுத்த வேர்க்கடலைப் பொடி - 2 ஸ்பூன்,
பொடியாக நறுக்கிய மல்லி, மற்றும் ருசிக்குத் தகுந்த உப்பு, புதினா சிறிதளவு.
பொரிக்கத் தேவையான எண்ணெய், கார்ன்பிளவர், மற்றும் வறுத்த சேமியா சிறிதளவு.

செய்முறை :

வாயகன்ற பேசினில் வேகவைத்த உருளைகிழங்கை நன்கு மசித்துக் கொண்டு, சென்னாகடலையை குக்கரில் வேகவைத்து

நீரை வடித்து ஆறியவுடன் மிக்ஸியில் அரைத்துக் கொள்ளவும். மசித்த கிழங்குடன் மசித்த சென்னா, பச்சை மிளகாய் பேஸ்ட், இஞ்சி, பூண்டு விழுது, பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், தேவையானால் சிறிது காரப் பொடி, நறுக்கிய மல்லி, பொதினா மற்றும் ருசிக்குத் தகுந்த உப்பு பொட்டுக்கடலை மற்றும் வேர்க்கடலை பொடி அனைத்தும் சேர்த்து நன்கு பிசைந்து கொள்ளவும். பிசைந் ததை ராக்கெட் ஷேப்பில் செய்து கொண்டு கார்ன்ஃபிளவர் மாவை திக்காக கரைத்துக் கொண்டு அதில் தோய்த்து வறுத்த சேமியா வில் புரட்டி எடுத்து எண்ணெயில் பொரிக்க வேண்டும்.

மிதமான தணலில் வைத்து கோல்டன் பிரவுன் கலரானவுடன் இரு பக்கமும் திருப்பி எடுத்தால் மொறுமொறு சுவையுடன் குழந்தைகள் மற்றும் எல்லா வயதினருக்கும் ஏற்ற வகையிலான மாலை நேர ஸ்நாக்ஸ் ரெடி.

இந்தக் கலவையை பேஸாக வைத்துக் கொண்டு கட்லெட் போல செய்து தவாவில் இருபக்கமும் சுட்டும் சாப்பிடலாம். குழந்தை களுக்குத் தேவையான அனைத்து போஷாக் கும் இருப்பதால் இது ஒரு சத்துள்ள ஸ்நாக்ஸ். இதற்குத் தொட்டுக் கொள்ள டொமோடா சாஸ் நல்ல மேட்ச்சாகும். (எந்த வகை சுண்டல் கடலைகளையும் இந்த முறையில் சேர்க்கலாம்.)

- திருமதி. சாந்தி ஸ்ரீதர், சேலம்.

ரவையை உப்புப் போட்டு பிசிறி வைத்து அதனுடன் உளுந்தை அரைத்துப் போட்டு தோசை வார்த்தால் அது ஏ-ஒன்னாக இருக்கும்.
- சி. இராசலட்சுமி.



இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

பாலக் தாலிபீட்

தேவையான பொருட்கள் :

சோள மாவு - 3 கப்,
கடலை மாவு - ½ கப்,
அரிசி மாவு - ½ கப்,
மிளகாய்த் தூள் - ¾ டீஸ்பூன்,
மஞ்சள் தூள் - ¼ டீஸ்பூன்,
பொடியாக நறுக்கிய பாலக் கீரை - 1 கட்டு,
வெங்காயம் பொடியாக நறுக்கியது - ½ கப்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
எண்ணெய் - தேவையான அளவு,
கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை :

பாலக்கீரையை சுத்தம் செய்து வெறும் வாணலியில் வதக்கவும். வதங்கிய பின் ஒரு பாத்திரத்தில் பாலக் கீரை, வெங்காயம், மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த் தூள், சோள மாவு, கடலை மாவு, அரிசி மாவு, உப்பு, கறிவேப் பிலை சேர்த்து நன்கு கலந்து கொள்ளவும். பின் தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு பிசையவும். அடித்து பிசையக் கூடாது. பின்னர் சிறிய உருண்டைகளாகச் செய்யவும். அலுமினியம் பாயில் அல்லது பால் கவரைச் சுத்தம் செய்து சிறிது எண்ணெய் தடவி அதில் உருண்டைகளை தட்டவும்.

பின்னர் தோசைக்கல்லை சுடவைத்து சிறிது எண்ணெய் விட்டு தட்டிய தாலி பீட்டைச் சுடவும். நடுவில் சிறிய ஓட்டை போட வேண்டும். இருபுறமும் எண்ணெய்

விட வேண்டும். ஒரு தட்டால் மூடவும். சிவந்த பிறகு எடுத்து விட வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு மிகவும் சத்தான ஸ்நாக்ஸ் இது. இதற்குத் தொட்டுக் கொள்ள எதுவும் தேவையில்லை. சட்னி அல்லது சாஸ் சேர்த்து சிறிது வெண்ணெய் தடவியும் சாப்பிடலாம்.

- விபா, தாணே.

மூன்றாம் பரிசு
ரூ. 200/-

பேபி இட்லி : மசாலா ஃப்ரை/ மன்சூரியன்

100 பேபி இட்லிகளைச் செய்து, கீழே சொல்லியபடி இரண்டு வகை ஸ்நாக்ஸ் செய்யலாம், ஒரே சமயத்தில்.

தேவையான பொருட்கள் :

பேபி இட்லி - 50 (ஒரு ரூபாய் நாணயம் அளவு),
மிளகாய்த் தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
மஞ்சள் தூள் - சிட்டிகை,
பெருங்காயத் தூள் - ½ டீஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் - 2 பெரியது,
உப்பு - தேவையான அளவு,
கறிவேப்பிலை, மல்லித் தழை, கடுகு, சீரகம், எண்ணெய் தாளிக்க.

செய்முறை :

முதலில் அடுப்பில் கடாய் வைத்து, எண்ணெய் விட்டு, அதில் கடுகு, சீரகம், கறிவேப்பிலை சேர்க்கவும். பிறகு அதில் மஞ்சள், மிளகாய்த் தூள் சேர்க்கவும். பிறகு, மெலிதாகக் கீறிய பச்சை மிளகாய், பெருங்காயத்தூள் சேர்க்கவும். நன்றாகப் பொரிந்த வாசனை வந்தபின் பேபி இட்லிகளை மெல்ல சேர்க்கவும். கேஸ் அடுப்பை 'சிம்'மில் வைக்கவும். நன்றாக மிக்ஸ் செய்து இறக்கி கொத்துமல்லி இலை சேர்க்கவும். இதில் கொஞ்சம் எண்ணெய் அதிகம் சேர்த்தால் சுவை கூடும். (அதாவது தாளிப்பதை விட கொஞ்சம் அதிக எண்ணெய்).

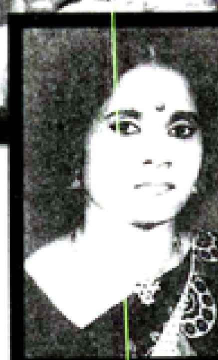


* மல்லிகா



பின் குறிப்பு : இது இங்கு மும்பையில் ரொம்பப் பிரசித்தம். குஜராத்தியில் இதை இவ்வாறு செய்து கடைகளில் அழகாக பேக் செய்து விற்கிறார்கள்.

இதே இட்லிகளை வேறு வகையாகவும் செய்கிறார்கள்.

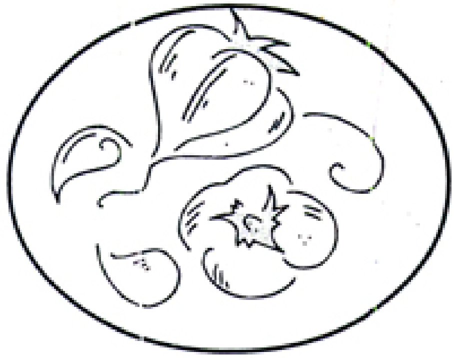


* மணிமேகலை

பேபி சைனீஸ் இட்லி

பேபி இட்லி - 50,
பூண்டு பல் - 4 (அ) 5,
வெங்காயம் - 1,
ப. மிளகாய் - 2 (சிறியது),
ரெட் சில்லி சாஸ் - 2 டீஸ்பூன்,
சோயா சாஸ் - 1 டீஸ்பூன்,
தேவைப்பட்டால் உப்பு, காரணம் சோயா சாஸில் உப்பு உள்ளது.
எண்ணெய் - 4 டீஸ்பூன்.


மாடுலர் கிச்சன்னா
விலை எக்கச்சக்கம்னு
யார் சொன்னது ?
ரூ. 12,350/- முதல்
வசதிக்கு ஏற்ற விலையிலே.
தேவைக்கேற்றவாறு
கிச்சன் அமைப்புகளை
செய்து கொள்ளலாம்.
• எமது நிபுணர்கள் உங்கள் இல்லத்திற்கு வந்து, இலவசமாக உங்களது சமையலறைக்கு ஏற்றவாறு அமைப்புகளை சிபாரிசு செய்வார்கள்.
• ஒரே சமயத்தில் மொத்தப் பணத்தையும் செலவழிக்காமல், பகுதி பகுதியாகவும் அமைப்புகளை செய்துக் கொள்ளலாம்.
• பழைய கிச்சன்களையும் புதுப்பித்து தருகிறோம்.
• எமது ஷோரூம்களில் பலவித கிச்சன்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றின் தரத்தையும், நேர்த்தியான அமைப்பையும் நேரில் கண்டு அறியலாம்.
நீங்கள் தமிழ்நாட்டில் எங்கிருந்தாலும் :
• இலவச ஆலோசனை • இலவச டெலிவரி
• இலவச Installation
• Water and Scratch-resistant European raw materials
• Corrosion-resistant German Hardware
• Manufactured with German Machines in Chennai
• Prompt and efficient after-sales service
For details Call our
Modular Kitchen Division
044-5204 0047
ஜெயபாரதம் பர்னிச்சர் & அப்லயன்ஸஸ் ப்ரைவேட் லிமிடெட்
CRAFTING FINE FURNITURE
JFA
SINCE 1937
இராயப்பேட்டை
(பைலட் தியேட்டர் எதிரில்)
✆ : 28131384, 28132403
அடையார்
(மலர் மருத்துவமனை அருகில்)
✆ : 24405120, 5211 7857
அசோக் நகர்
(ஜவஹர் வித்யாலயா எதிரில்)
✆ : 23713493, 5203 3202
அண்ணா நகர்
(அண்ணா நகர் கிளப் அருகில்)
✆ : 26223377, 5210 3996
நங்கநல்லூர்
(ஸ்டேட் பாங்க் ஆப் இந்தியா அருகில்)
✆ : 5204 9661 / 62
சேலம்
(ராஜா கல்யாண மண்டபம் எதிரில்)
சூரமங்கலம் மெயின் ரோடு ✆ : 2330259 / 69
கோயம்புத்தூர்
ராம் நகர், (ராமர் கோவில் அருகில்) ✆ : 538 0333
We also undertake all types of interior wood work
JFA - 449



பெங்களூரில் என்னுடைய உறவினர் வீட்டிற்குச் சென்ற போது அவர்கள் பரிமாறிய புதுவிதமான பூண்டுப் பொடி மிக நன்றாக இருந்தது. அதை இங்கு நான் வீட்டில் செய்து வைத்த பிறகு, இட்லி மிளகாய்ப் பொடி பின்னுக்குத் தள்ளப்பட்டது. தயிர் சாதம்; இட்லி, தோசை அனைத்துக்கும் ஏற்றது.

பொட்டுக்கடலை - 1 கப், கொப்பரை - ¼ கப், வேர்க்கடலை (வறுத்தது) - 2 ஸ்பூன், பூண்டு - ¼ கப், சி. மிளகாய் வற்றல் - 1 கப். புளி கொஞ்சம்.

கொப்பரையைத் துருவி, வறுத்து மற்ற சாமான்களை அரைத்த பிறகு கடைசியில் கொப்பரையுடன் உப்பு வைத்து அரைக்கவும்.

- வேதா ராஜாராம்.

செய்முறை :

கடாயில் எண்ணெய் வைத்துக் காய்ந்ததும் பொடியாக நறுக்கிய பூண்டை சேர்க்கவும். பிறகு, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் சேர்க்கவும். இவை நன்றாக வதங்கியதும், ரெட் சில்லி சாஸ், சோயா சாஸ் சேர்க்கவும். நன்றாகக் கொதித்து மணம் வந்ததும் பேபி இட்லிகளை மெதுவாகச் சேர்க்கவும். பிறகு நன்றாகக் கலந்து கடைசியில் மல்லித் தழை அல்லது வெங்காயத் தழை பொடியாக நறுக்கிச் சேர்க்கவும்.

- மல்லிகா நயினார்,
மும்பை.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

தஹி பாப்டி சாட்

பாப்டி செய்வதற்குத் தேவையான பொருட்கள் :

மைதா - 2 கப்,
எண்ணெய் - பொரிப்பதற்கு ஏற்ப,
உப்பு - 1 ஸ்பூன்,
மிளகுத் தூள் - 1 ஸ்பூன்

செய்முறை :

முதலில் மைதாவை, உப்பு, மிளகுத் தூள் சேர்த்து இரண்டு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு ரொட்டி மாவை விட சற்றுக் கெட்டியாகப் பிசைந்து வைக்கவும்.

அரைமணி நேரத்திற்குப் பிறகு பிசைந்த மாவை சிறு பூரிகளாக (மாரி பிஸ்கட் அளவிற்கு) இட்டு, அதன் மேல் ஒரு சிறு கத்தியால் சில கோடுகள் போல் வரைந்து (பூரிகள் உப்பாமல் இருப்பதற்காக) காஸை மிதமான சூட்டில் வைத்து எண்ணெயில் பொரித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

சாட் செய்வதற்குத் தேவையான பொருட்கள் :

உருளைக்கிழங்கு - 1 கப், (வேகவைத்து, சிறிது உப்பு சேர்த்து சிறு துண்டங்களாகச் செய்யவும்),
தக்காளி - 1 கப் (பொடியாக அரிந்தது),
பச்சைப் பட்டாணி - 1 கப் (உப்பு சேர்த்து வெந்தது),
வெங்காயம் - 1 கப், (பொடியாக அரிந்தது),
கெட்டித்தயிர் - 1 கப்,
சாட் மசாலாப் பொடி - 1 ஸ்பூன்,
மிளகாய்ப் பொடி - 1 ஸ்பூன்.

சாட் செய்முறை :

முதலில் ஒரு பிளேட்டில் பொரித்து வைத்திருக்கும் பூரிகளைச் சிறு துண்டங்களாக செய்து பரப்பவும். அதன் மேல் வெந்த உருளைத் துண்டங்கள், தக்காளித் துண்டங்கள், பச்சைப் பட்டாணி, வெங்காயம் முதலியவற்றை ஒன்றன் பின் ஒன்றாகப் பரப்பவும். பிறகு அதன் மேல் சிறிது தயிர் விட்டு, சிறிது சாட் மசாலாப் பொடி, சிறிது காரப் பொடி தூவவும். கடைசியில் பொடியாக அரிந்த கொத்துமல்லியைத் தூவி அலங்கரிக்கவும்.

- வீணா மணி, ஹைதராபாத்.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

மினி வேர்க்கடலை பூரி

தேவையான பொருட்கள் :

மைதா - 1கப்,
ரவை - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
பச்சரிசி மாவு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
வேர்க்கடலை - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
வெள்ளை எள் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
மிளகாய்ப் பொடி - ½ ஸ்பூன்,
கரம் மசாலாப் பொடி - ½ ஸ்பூன்,
சமையல் சோடா - 2 சிட்டிகை,
சமையல் எண்ணெய் - பொரிக்கத் தேவையானவை.
உப்பு, தண்ணீர் - தேவையானவை.

செய்முறை :

வேர்க்கடலையை வறுத்து தோல் நீக்கி மிக்ஸியில் கரகரப்பாகப் பொடிக்கவும். ரவையை வறுத்துக் கொள்ளவும். எள்ளையும் நிறம் மாறாமல் வறுத்துக் கொள்ளவும். பின் மைதாவுடன், ரவை, அரிசி மாவு, வேர்க்கடலை, எள், மிளகாய்ப் பொடி, கரம் மசாலாப் பொடி, சமையல் சோடா, தேவையான உப்பு சேர்த்து நன்கு கலந்து கொண்டு 2 டேபிள் ஸ்பூன் எண்ணெயைச் சூடாக்கி மாவில் கொட்டிக் கலந்து விட்டு அதோடு தேவையான தண்ணீர் விட்டு பூரி மாவு பதத்தில் பிசைந்து குட்டி குட்டி பூரிகளாக இட்டு பொரித்தெடுக்கவும். பூரிகளாக இல்லாமல் வேறு விருப்பமான வடிவங்களிலும் கட் பண்ணி பொரிக்கலாம்.

இந்தப் பூரி மிகவும் சுவையாக இருக்கும். இந்தப் பூரியை ஆறவைத்து பிளாஸ்டிக் டப்பாவில் போட்டு மூடி வைத்தால் ஒரு மாதம் வரை நமத்துப் போகாமல் இருக்கும். பூரியைப் பொடித்துப் போட்டு அதன் மீது டொமேடோ சாஸ் அல்லது பேரீச்சம்பழ இனிப்புச் சட்னி ஊற்றியும் சாப்பிடலாம். கரம் மசாலாப் பொடியை விரும்பாதவர்கள் சீரகப் பொடி சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

- எஸ். மணிமேகலை,
சென்னை - 99.

(14-ம் பக். தொடர்ச்சி...)

"நான் ஆந்திர மாநிலத்திலிருந்து வந்திருக்கிறேன். கோதாவரி நதிக்கரை பக்கத்தில் சிறிய நகரம் எங்களுடையது. என் பெயர் சாந்தா" என்றேன்.

"ஆந்திர மாநிலம் என்றால் நீங்கள் பேசும் மொழி தெலுங்கு இல்லையா? எங்கள் நாட்டில் நான் வேலை பார்க்கும் ஹாஸ்பிடலில் ஒரு தெலுங்கு டாக்டர் இருக்கிறார். அவரிடம் ஓரளவுக்கு தெலுங்கு பேசக் கற்றுக் கொண்டோம்" உற்சாகத்துடன் சொன்னாள்.

"நான் அதிகமாகப் படிக்கவில்லை. ஆங்கில அறிவும் அவ்வளவாக இல்லை" என்றேன்.

"பரவாயில்லை. ஒருவரின் எண்ணங்களை மற்றொருவருக்குப் புரியும்படி செய்வதுதான் மொழியின் பரமார்த்தம். உங்களுடைய எண்ணம் எதிராளிக்குப் புரியும் போது அதில் இருக்கும் குற்றம், குறைகளைப் பற்றிப் பொருட்படுத்த வேண்டியதில்லை." அவளுடைய குரல் கனிவுடன் ஒலித்தது. ஒவ்வொரு வார்த்தையாகப் பிரித்து ஸ்பஷ்டமாகச் சொன்னாள்.

"ஒரு தெலுங்குப் பத்திரிகையில் நீங்கள் கொடுத்த பேட்டியைப் படித்தேன். ரொம்ப நெகிழ்ந்து போய் விட்டேன். உங்களைச் சந்திக்க வேண்டுமென்று விரும்பினேன். அதான் நேரில் வந்தேன்" என்றேன்.

"தெலுங்குப் பத்திரிகையிலா? நான் தமிழ்ப் பத்திரிகைக்கு பேட்டி கொடுத்தது உண்மைதான். அதை தெலுங்கில் மொழி பெயர்த்துப் போட்டிருப்பார்கள். என் மகள் ஜெனிஃபர் பற்றியும் எழுதியிருக்காங்க இல்லையா?"

"ஆமாம். உங்கள் மகள்... அதான் ஜெனிஃபருக்காகக் கொண்டு வந்தேன்." பாக்கெட்டை நீட்டினேன். "இது மரத்தால் செய்யப்பட்ட யானை அம்பாரி பொம்மை. ஆந்திராவில் கொண்டபள்ளி என்ற கிராமத்தில் செய்வார்கள்."

"ஓ... தாங்க்யூ. ஜென்னி குளித்துக் கொண்டிருக்கிறாள் போலிருக்கு. அவளுக்கு இது போன்ற பொருட்கள் என்றால் ரொம்பப் பிடிக்கும். அவ்வளவு தொலைவிலிருந்து வந்திருக்கிங்க. ரொம்ப சந்தோஷம். ஆனால் அன்பளிப்புகள் எதுக்கு?"

"அப்படிச் சொல்லாதீங்க. ஏதோ சின்ன அன்பளிப்பு, என் சந்தோஷத்திற்காக."



சேமியா பாயசம் செய்யும் போது சேமியா வெந்து ஒன்றோடொன்று ஒட்டிக் கொள்வதைத் தவிர்க்க சேமியா வெந்ததும் சர்க்கரை, பால் சேர்ப்பதற்கு முன் ஒரு தம்ளர் குளிர்ந்த தண்ணீரைச் சேர்க்க வேண்டும். சேர்ந்திருந்தாலும் பிரிந்து விடும்.

- சி. இராசலட்சுமி.

"உங்களுக்கு எத்தனை குழந்தைகள்?" க்ரிஸ்டினா கேட்டாள்.

"மூன்று குழந்தைகள்" சொல்லும்போதே என் குரல் நடுங்கியது.

"அதில் யாராவது ஹேண்டிகேப்ட்... அதாவது ஊனமுற்றவர்கள்..."

"அப்படி எதுவும் இல்லை. என் மூன்று குழந்தைகளுமே ஆரோக்கியமாகத்தான் இருக்கிறார்கள்."

அவளுடைய சந்தேகம் புரிந்தது. ரிசப்ஷனிஸ்டை போலவே நான் குழந்தையைத் தத்துக் கொடுப்பதற்கு வந்திருப்பதாக நினைத்து விட்டிருக்கிறாள். அவளுடையச் சந்தேகத்தைத் தீர்க்க வேண்டுமென்று நினைத்தேன்.

"எங்க எதிர் வீட்டில் இருப்பவர்களுக்கு இரண்டு குழந்தைகள். அதில் மகன் ஊனமுற்றவன். நடக்கவும் முடியாது. எல்லாம் படுக்கையில்தான். அந்த ஒரு பையனைப் பார்த்துக் கொள்வதற்காக அவர்கள் படும் அவஸ்தை சொல்லி மாளாது. சரியான தூக்கமும் இருக்காது. அவர்களுடைய வேதனையைப் பார்த்த பிறகு இதுபோன்ற குழந்தைகள் மட்டும் வேண்டவே வேண்டாம் என்று நினைக்கத் தோன்றும். அப்படி இருக்கும் போது நீங்க உடல் ஊனமுற்ற ஒரு பெண் குழந்தையை வளர்த்து வர்றீங்க. இன்னொரு குழந்தையை, அதுவும் ஊனமுற்ற குழந்தையைத் தத்து எடுக்க வேண்டுமென்று விரும்

அரிசி மாவில் மோர்க்களி செய்வது போலவே, நன்கு சலித்த கேழ்வரகு மாவு ஒரு கப் என்றால், 1½ கப் புளித்த மோருடன் உப்பு போட்டுக் கலந்து, வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு கடுகு தாளித்து, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி சிறிய துண்டு, கறிவேப்பிலை, உ. பருப்பு, பெருங்காயம் இவற்றைப் போட்டு பின் கரைத்து வைத்துள்ள கேழ்வரகு மாவு போட்டுக் கிளற வேண்டும். அல்வா பதத்தில் வந்தவுடன் கீழே இறக்கி, சுடச்சுட சாப்பிட மிக அருமையாக இருக்கும். முக்கியமாக சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களுக்குக் கேழ்வரகு மிக நல்லது.

- வத்சலா சதாசிவன்.



பறீங்க. இதிலிருந்தே உங்களுடைய பரந்த மனப்பான்மையைப் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது. அதான் உங்களையும், உங்க ஜென்னியையும் பார்க்கணும் என்றும், அந்தக் குழந்தையை நீங்க எப்படி வளர்த்தீங்களோ என்று தெரிந்து கொள்ளணும் என்றும் வந்தேன்'' மனதில் இருப்பதைச் சொல்லி விட்டு நிம்மதியாக மூச்சை விட்டுக் கொண்டேன்.

"அவளை வளர்க்கக் கஷ்டப்பட்டேன் என்பது உண்மைதான் என்றாலும் அதில் என்னுடைய பெருந்தன்மை எதுவும் இல்லை சாந்தா. மனிதப் பிறவி எடுத்திருக்கிறோம். வாழ்க்கையை நல்லவிதமாகப் பயன்படுத்துவதற்குக் கடவுள் எனக்கு ஒரு நல்ல வாய்ப்பைத் தந்திருக்கிறார். அதை விட்டு விடக் கூடாது என்று நினைத்தேன். அவ்வளவுதான். தொழில்ரீதியாக நான் ஒரு நர்ஸாக இருப்பதால் குழந்தையின் உடல் நலக் குறையும், ஊனமும் என்னைப் பயமுறுத்தவில்லை'' க்ரிஸ்டீனா சொன்னாள்.

"இந்தக் குழந்தையை இந்த நாட்டிலிருந்துதான் அழைத்துப் போனதாகச் சொல்லியிருக்கீங்க. உண்மைதானா?''

"ஆமாம். பன்னிரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் நான் முதன் முறையாக இந்தியாவுக்கு வந்தேன். ஏறத்தாழ பத்துப் பேர் சேர்ந்து ஒரு குழுவாக வந்தோம். டில்லி, ஆக்ரா, மதுரா, பிருந்தாவன் எல்லாம் சுற்றிப் பார்த்த பிறகு கல்கத்தா போனோம். காசி என்ற இடம் ஹிந்துக்களுக்கு மிகப் பெரிய புண்ணியக்ஷேத்ரம் என்றும், கட்டாயம் பார்க்க வேண்டிய இடம் என்றும் சொன்னார்கள். அதையும் பார்த்து விடலாம் என்று பனாரஸ் போய்ச் சேர்ந்தோம். அங்கே என் சிநேகிதிக்கு உடம்பு சரியில்லாமல் போய் விட்டது. நான் அவளுக்குத் துணையாய் ஆஸ்பத்திரியிலேயே தங்கியிருந்தேன்.

அப்பொழுதுதான் பார்த்தேன் இந்தப் பெண் குழந்தையை. ஒரு வயது இருக்கலாம். போலியோ பாதிப்பினால் சரியான வளர்ச்சி இல்லை. ஆஸ்துமா வேறு. சரியாக மூச்சு விட முடியாமல் திணறிக் கொண்டிருந்தாள். ஜுரத்தில் உடல் அனலாய் தகித்துக் கொண்டிருந்தது. குளிப்பாட்டி எத்தனை நாட்கள் ஆகியிருக்குமோ தெரியாது. உடல் முழுவதும் அழுக்குப் படிந்து, தலைமுடி பிசுக்கும் சடையுமாக இருந்தது. இது போதாது என்று ஒரு கண்ணில் காயம். காய்ந்து போயிருக்கும் இரத்தக் கறையைக் கூட நர்ஸ்கள் சரியாகச் சுத்தம் செய்யவில்லை. கங்கை நதிக் கரையில் அநாதையாக விடப்பட்ட குழந்தையாம்.

"எந்த நிமிடத்திலும் செத்துப் போய் விடும்'' என்று தங்களுக்குள் பேசிக் கொண்டிருந்தார்கள். என்னால் பார்த்துக் கொண்டு சும்மா இருக்க முடியவில்லை. நாங்கள் தங்கியிருந்த ஸ்பெஷல் ரூமுக்குக் குழந்தையை எடுத்து வந்தேன். முதலில் உடலைத் துடைத்து சுத்தம் செய்து உடைகளை மாற்றினேன். ஜுரத்திற்கு மருந்துகளை வரவழைத்துக் கொடுத்தேன். கண்ணுக்கு பாண்டேஜ் போட்டேன். எந்தப் பறவையோ குத்தியதில் கண் பார்வை போய் விட்டது என்று டாக்டர் தெரிவித்தார்.

மேலும் இரண்டு நாட்கள் கழிந்த பிறகு

ஜுரம் குறைந்தது. ஆனால் குழந்தைக்குப் பிறவியிலிருந்தே காது கேட்கவில்லை என்று தெரிந்தது. அதான் கங்கைக் கரையில் விட்டு விட்டுப் போய் விட்டார்கள் அந்தப் பெற்றோர்கள். அந்த அரசு மருத்துவமனையில் நர்ஸ்கள், டாக்டர்கள் யாருமே குழந்தையிடம் அக்கறை காட்டவில்லை.

எனக்கு ஏனோ அந்தக் குழந்தையிடம் பிரியம் ஏற்பட்டது. சாவுடன் போராடி ஜெயித்திருக்கிறாள். எத்தனை கசப்பு மருந்துகளைக் கொடுத்தாலும் முகம் சுளிக்காமல் விழுங்குவாள். எத்தனை ஊசிகளைப் போட்டாலும் சிணுங்க மாட்டாள். ஒற்றைக் கண்ணால் தினமாகப் பார்ப்பாள். அவ்வளவுதான். அந்தக் குழந்தையை நான் தத்து எடுத்துக் கொள்வதாகச் சொன்னதும் எல்லோரும் ஒரு பைத்தியத்தைப் பார்ப்பது போல் என்னைப் பார்த்தார்கள். குழந்தையை, முறையாக தத்து எடுத்துக் கொண்டு ஸ்வீடனுக்கு அழைத்துப் போய் விட்டேன்.



ஏறத்தாழ இரண்டு வருடங்கள் ரொம்பச் சிரமப்பட்டேன். இரவும் பகலும் சிசுருஷை செய்தேன். போலியோவுக்கு மருந்து மாத்திரைகளுடன் உடற்பயிற்சியும் செய்ய வைத்தேன். காதுக்கு ஆபரேஷன் செய்த பிறகு அவளால் கேட்க முடிந்தது. அத்துடன் பேசவும் கற்றுக் கொண்டாள். மருந்துகளைப் பயன்படுத்தியதில் ஆஸ்துமா குறைந்தது. முழுவதுமாகக் குணமாகி விட்டது என்று சொல்ல முடியாவிட்டாலும் அவளுடைய உடல்நலம் இப்போது நன்றாகத் தேவலை என்றுதான் சொல்லணும். நான் நர்ஸ் ஆக இருப்பதால் இதையெல்லாம் என்னால் சுலபமாகச் செய்ய முடிந்தது. இப்போ தன்னுடைய வேலைகளை அவளே பார்த்துக் கொள்வாள்'' க்ரிஸ்டீனா சொல்லி முடித்தாள்.

''நீங்க திருமணம் செய்து கொள்ளவில்லையா?'' மிஸ் என்று படித்தது நினைவுக்கு வந்தது.

க்ரிஸ்டீனா முறுவலித்தாள். ''எங்கள் நாட்டில் திருமணத்திற்கு அவ்வளவு முக்கியத்துவம் இல்லை சாந்தா. திருமணம் செய்து கொள்ளாமலேயே சேர்ந்து வாழலாம். எனக்கும் நிறைய பாய் பிரண்ட்ஸ் இருந்தார்கள். ஆனால் குழந்தையை தத்து எடுத்துக் கொண்ட பிறகு என் கவனம் அந்தப் பக்கம் போகவில்லை. ஜென்னி வளர்ந்து விட்டாள் இல்லையா அதான் இன்னொரு குழந்தையை எடுத்துக் கொண்டு போகலாம் என்று வந்தேன்.''

''குட் மார்னிங் மம்மீ!''

காதிற்கு இனிமையாக இருந்தது அந்தக் குரல். தலையைத் திருப்பிப் பார்த்தேன். அதற்குள் குளித்து முடித்து விட்டு நேர்த்தியான உடைகளுடன் ஜென்னி அங்கே வந்தாள். களையான முகம். சுருட்டைத் தலைமுடியை போனிடெயில் கட்டியிருந்தாள். எழுந்து ஒரு மணி நேரம் ஆனபிறகும் எத்தனை திட்டினாலும் பல் கூடத் தேய்க்கப் போகாத என் சின்ன மகள் நினைவுக்கு வந்தாள்.

ஜென்னி நடந்து வரும் போது கவனித்தேன். கம்பிகள் இணைத்த கனமான ஷூக்களுடன் கால்களை இலேசாக இழுத்தபடி நடந்து வந்தாள். இடது கண் பாதி மூடிய நிலையில் ஒளியில்லாமல் தென்பட்டது. காதில் மெஷின் இருந்தது.

''குட்மார்னிங் பேபி'' க்ரிஸ்டீனா ஜென்னியை அருகில் இழுத்துக் கொண்டு நெற்றியில் முத்தம் பதித்து விட்டு பக்கத்தில் அமரச் செய்தாள். அவளுடைய ஒவ்வொரு செயலிலும் தாயின் அன்பும், கருணையும் பிரதிபலித்துக் கொண்டிருந்தன.

''இந்த ஆன்ட்டீ ஆந்திர மாநிலத்தைச் சேர்ந்தவர்களாம். வணக்கம் சொல்லு''



சகல ஐஸ்வரியங்களும் பெற
A.1 SKC நெய்யில்
தீபம் ஏற்றவும்
A.1 SKC
நெய்
அக்மார்க் முத்திரை பெற்றது
தினம் தினம் உபயோகிக்க
மணம் குணம் நிறைந்த ஒரே நெய்
ஸ்ரீ கண்ணன் & கோ
H.O.: 6, K.K.R. தோட்டம், மங்கலம் ரோடு, கருவம்பாளையம்,
திருப்பூர் - 4. Ph: 0421-2242224, 5323224
B.O.: 19(8), யோகாம்பாள் தெரு, தி.நகர், சென்னை-17. Ph: 2815 6509, 2815 7166



ஸ்ரீராம்
முதியோர் இல்லம்
No. -2, பாலாஜி நகர் முதல் குறுக்குத் தெரு,
ஈக்காட்டுத்தாங்கல், சென்னை - 600 097
கலைமகள் நகர் பஸ்டாப்
PH : 55371617
9840168757
பகவான் ஸ்ரீகிருஷ்ணரின் அருளால் – அன்பான உபசரிப்பில்
தஞ்சையின் சைவ உணவருந்தி மகிழ்வுடன் வாழுங்கள்
வசதிகள் : குளிக்க – வெந்நீர், பருகிட – மினரல் வாட்டர், ஆங்கிலம், தமிழ் தினசரி, வாரப்பத்திகைகள். டெலிவிஷன். டெலிபோன் வசதி. 24 மணி நேரமும் ஆண், பெண் உதவியாளர்கள், மருத்துவமனை – கோயில்கள் – வங்கிகள், மற்றும் பஸ் மார்கத்திற்கு மிக அருகில்
உணவு : காலை 6 மணி – காபி
9–30 மணி – தஞ்சையின் சைவ சாப்பாடு / டிபன்
மதியம் 2–30 மணி – டிபன், காபி
இரவு 8–00 மணி – தயிர் சாதம் / டிபன்
கட்டணம் : மாதம் ரூ.3000/- அட்வான்ஸ் – ரூ.9000/-

க்ரிஸ்டீனா சொன்னாள்.

இரண்டு கைகளையும் ஜோடித்து, "வணக்கம் ஆன்ட்டீ. உங்களுடைய பெயர் என்ன?" என்றாள் ஜென்னி.

என் விழிகளில் நீர் சுழன்றது. எத்தனை முயற்சி செய்தாலும், ஆரோக்கியமாக இருக்கும் என் குழந்தைகளுக்கு இதுபோன்ற ஒழுக்கத்தைக் கற்றுக் கொடுக்க என்னால் முடியவில்லை.

"என் பெயர் சாந்தா. காட் ப்ளெஸ் யூ ஜென்னி" என்றேன். அதைவிட என்ன பேசுவது என்று எனக்குத் தெரியவில்லை.

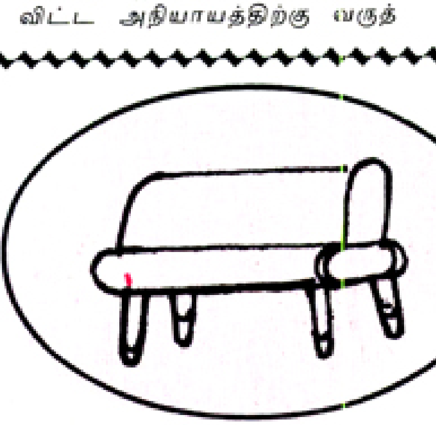
"ஆன்ட்டிக்கு நீ வரைந்த பொம்மைகளை கொண்டு வந்து காட்டு ஜென்னி" க்ரிஸ்டீனா சொன்னாள்.

ஜென்னி உற்சாகத்துடன் எழுந்து அடுத்த அறைக்குச் சென்றாள்.

"ஊனமுற்றக் குழந்தைகளை வளர்ப்பதற்குத் தேவையானவை பொறுமையும், தைரியமும்தான் சாந்தா. உன் எதிர் வீட்டுக்காரர்களிடம் சொல்லு. இந்தக் குழந்தைகளுக்கு செய்து விட்ட அநியாயத்திற்கு வருத்

60 வது, 80வது கல்யாணத்துக்கு எல்லோரும் புடைவை, வேட்டி வாங்கித் தருகிறார்கள். அதற்குப் பதில், வயதானவர்களுக்கு சுகமாக உட்கார நல்ல சோஃபா, கட்டில், ஃபோம் மெத்தை, கம்பளி இப்படி ஏதாவது வாங்கிக் கொடுக்கலாமே. (வசதி இல்லாத தம்பதிகளுக்குத்தான்) எல்லோரும் முன்கூட்டியே பேசி முடிவு எடுத்து வாங்கலாம். ஒருவராலேயே வாங்க முடியாதல்லவா? வயதான காலத்தில் அவர்கள் சுகமாக ஓய்வெடுக்க உதவுமே.

- ஆர். பார்வதி.



தப்பட்டு வேறுவிதமான திறமைகளைக் கடவுள் அவர்களுக்கு வழங்கியிருப்பார். அவர்களுக்குள் மறைந்திருக்கும் திறமைகளைக் கண்டுபிடித்து அந்தத் துறையில் அவர்களை ஊக்கப்படுத்தனும். முக்கியமாக அந்தப் பெற்றோர்கள் தம் துரதிர்ஷ்டத்தை நினைத்து இடிந்து போய் விடக் கூடாது."

"நான் ஒன்பது மாதம் கஷ்டப்பட்டுச் சுமந்து குழந்தையைப் பெறவில்லை சாந்தா. ஆனால் ஒரு தாயாக அன்பு காட்டுவதற்கு சொந்தக் குழந்தையாகத்தான் இருக்க வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. அன்பை, பாசத்தை பகிர்ந்து கொடுப்பது பெண்களின் இயற்கைக் குணம். ஒவ்வொரு பெண்ணும் தன்னிடம் இருக்கும் கருணையைப் பாகுபாடு இல்லாமல் எல்லாக் குழந்தைகளிடமும் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்."

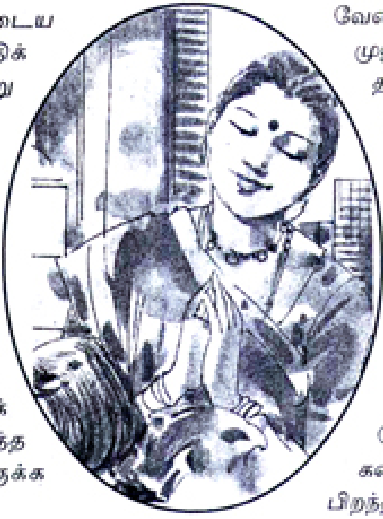
என்னையும் சேர்த்து, லட்சக்கணக்கான தாய்மார்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய பாடத்தை திருமணம் செய்து கொள்ளாத, குழந்தையைப் பெறாத ஒரு தாய் சொல்லித் தருகிறாள். கல்யாணமும், கணவனும் தாய்மையின் தகுதி இல்லை என்றும், அன்பைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் இதயம் மட்டும்தான் என்பதையும் பறைசாற்றுகிறாள்.

"ஆன்டி!" ஜென்னியின் அழைப்புக்குத் திரும்பினேன். தான் வரைந்த படங்களின் ஆல்பத்தைக் கொண்டு வந்தாள். பக்கத்தில் அமர்ந்து கொண்டு ஒவ்வொன்றாகக் காண்பித்து அதைப் பற்றிச் சொல்லிக் கொண்டிருந்தாள். பெரும்பாலும் இயற்கைக் காட்சிகள்தான். இவ்வளவு சின்ன வயதில், ஒற்றைக் கண்ணால் தான் பார்த்த இயற்கையின் எழிலை உயிரோட்டத்துடன் வரைந்திருந்தாள்.

"இவை இரண்டும் இந்தியாவைப் பற்றி வரைந்தவை." இரண்டு ஓவியங்களைக் காண்பித்தாள். ஒன்று ஜவஹர்லால் நேரு குழந்தைகளுடன் விளையாடும் காட்சி. இன்னொன்று தாயின் மடியில் படுத்துக் கொண்டு பொக்கை வாய் சிரிப்புடன் விளையாடும் குழந்தை. அந்தத் தாய் புடவை அணிந்திருந்தாள். கழுத்தில் திருமாங்கல்யம். குழந்தை அதைப் பிடித்துக் கொண்டு விளையாடுவது போன்ற காட்சி. ஜென்னியை அணைத்துக் கொண்டு உச்சியில் முத்தமிடாமல் என்னால் இருக்க முடியவில்லை.

"ஒருமுறை உங்களுடைய பாத்ரூமை பயன்படுத்திக் கொள்ளலாமா?" என்று கேட்டேன்.

"ஓ... ஷ்யூர்" க்ரிஸ்டீனா உள்ளே அழைத்துச் சென்றாள். அடுத்த அறையில் எதிரே ஒரு ஃபோட்டோ. ஜென்னி ஒரு வயதுக் குழந்தையாக இருந்த போது எடுத்தது. ஒருக்கால் க்ரிஸ்டீனா தத்து எடுத்துக் கொண்ட போது எடுத்த ஃபோட்டோவாக இருக்கலாம்.



பாத்ரூமுக்குள் நுழைந்து கதவைத் தாழிட்டுக் கொண்டேன். குழாயை முழுவதுமாகத் திருப்பினேன். அந்தச் சத்தத்தில் என் அழுகை வெளியே கேட்காது என்ற நம்பிக்கை ஏற்பட்ட பிறகு இரண்டு கைகளாலேயும் முகத்தை மூடிக் கொண்டேன். அணுகுண்டு வெடித்தது போல் என் இதயம் சுக்கு நூறாகி, துக்கம் மடைதிறந்த வெள்ளமாகப் பொங்கியது.

இத்தனை நாளாக எனக்குள்ளேயே புதைத்து வைத்திருந்த கசப்பு உண்மையை இன்று உங்கள் முன்னால் வெளிப்படுத்தப் போகிறேன். அதைக் கேட்ட பிறகு அருவெறுப்பு அடைந்து என்னிடமிருந்து விலகிப் போகும் முன் ஒரே ஒரு வேண்டுகோள். என்னுடைய நிலைமையை நீங்களாவது புரிந்து கொள்ளுங்கள். மனநிம்மதியின்றி பிசாசாய் அலைந்து கொண்டிருக்கும் என் கடந்த காலத்திற்குக் கொஞ்சமாவது பரிகாரம் கிடைக்க வழிசெய்யுங்கள்.

பன்னிரண்டு வருடங்களுக்கு முன் இறந்து விட்டாள் என்று நினைத்த மகள் இன்று உயிருடன் எதிரே வந்து நின்றால் முன்பின் தெரியாதவள் போல் நடித்து, கண்ணீர் வெளியில் வந்து விடாமல் உள்ளேயே அடக்கி, முறுவலுடன் உரையாடி சிறந்த நடிகையாகி விட்டேன்.

இரண்டு பெண் குழந்தைகளுக்குப் பிறகு எத்தனையோ ஆசையுடன் எதிர் பார்த்தும் மூன்றாவது குழந்தையும் பெண்ணாகப் பிறந்தது. பேரனைப் பார்க்க வேண்டுமென்ற மாமியாரின் முணுமுணுப்பு அதிகரித்தது. அதற்குத் தகுந்தாற்போல் பிறந்தது முதல் குழந்தைக்கு உடல்நலக் குறைவு. மருந்துகள்; ஊசிகள் என்று தகுதிக்கு மீறிய செலவு. கணவரின் எரிச்சல்.

சிரத்தை எடுத்துக் கொள்ளாததாலோ என்னவோ போலியோ பாதிப்பு வேறு. அந்தத் துக்கத்தில் இருந்த போதே ஆட்குறைப்பு என்ற பெயரில் என் கணவரை வேலையிலிருந்து நீக்கி விட்டார்கள். 'எல்லாம் இந்தக் குழந்தை பிறந்த நேரம்' என்று எல்லோரும் பழித்தார்கள். அது உண்மைதான் என்று நிரூபிப்பது போல் ஆரோக்கியமாக இருந்த மாமனாரின் திடீர் மரணம். அந்த வேதனையிலிருந்து மீளும் முன்பே குழந்தை செவிடும், ஊமையும் என்று டாக்டர் தெரிவித்த போது தலையில் இடி விழுந்தது போல் இருந்தது. வீட்டில் எப்போதும் கஷ்டங்கள். யார் மீது என்று தெரியாத எரிச்சல். கழுத்தை நெறித்துக் குழந்தையைக் கொன்று விட்டால் என்ன என்ற அளவுக்கு ஆத்திரம்.

அன்றைய தினம் எனக்கு இன்னும் நன்றாக நினைவிருக்கிறது. மாமனாரின் கடைசி விருப்பம் என்பதால் அவருடைய அஸ்தியைக் கங்கையில் கரைப்பதற்காக காசிக்குப் போனோம். காலையில் சடங்குகள் முடிந்து விட்டன. இரவு ஊருக்குத் திரும்ப வேண்டும். மாலையில் திடீரென்று குழந்தைக்கு ஜுரம் வந்து விட்டது. ஆஸ்துமா அட்டாக்கும் சேர்ந்து கொண்டதில் கண்கள் நிலைகுத்தி விட்டன. அருகில் இருக்கும் ஆஸ்பத்திரியில் காட்டி விட்டு வருவதாகச் சொல்லி விட்டு அழைத்துப் போனார் அவர். நோய்வாய்ப்பட்ட குழந்தையைப் பார்த்துப் பார்த்து சலிப்படைந்திருந்த நான் சூட்கேஸை எடுத்து வைப்பதில் மும்முரமாக இருந்து விட்டேன். ரயிலுக்கு இன்னும் ஒரு மணி நேரம் இருக்கும் போது வெறும் கையுடன் திரும்பி வந்தார்.

"டாக்டர்கள் ரொம்ப முயற்சி செய்தார்கள். இன்னும் ஒரு மணி நேரமோ இரண்டு மணி நேரமோ இருந்தால் பெரிய விஷயம் என்று சொல்லி விட்டார்கள். அட்மிட்



செய்து கொள்ளவில்லை. அழைத்துப் போகச் சொல்லி விட்டார்கள்."

"பின்னே குழந்தை எங்கே?" என்று கேட்டேன்.

"கங்கைக் கரையில் விட்டு விட்டு வந்தேன்" சுருக்கமாகப் பற்றற்ற குரலில் சொன்னார்.

"ஐயோ... இன்னும் உயிரோடு இருக்கும் போதேவா?" பயத்தினால் என் உடல் நடுங்கியது.

"சாந்தா! அந்தக் குழந்தையின் பாரத்தை நம்மால் சுமக்க முடியாது. இந்த ஒரு குழந்தைக்காக மற்ற இரண்டு குழந்தைகளுக்கும் அநியாயம் செய்து வருகிறோம். இவளுக்கு ஆகும் மருந்துச் செலவில் அவ்விருவருக்கும் வயிறு நிரம்பச் சாப்பாடாவது போட முடியும். நன்றாக யோசித்துப் பாரு.

பெண் குழந்தை. உடல் ஊனத்தோடு காது கேட்காது. வாய் பேச முடியாது. நம்மால் அவளுக்குப் படிப்பு சொல்லித் தர முடியாது. வரதட்சணைக் கொடுத்து கல்யாணம் செய்து வைக்க முடியாது. நமக்குப் பின்னால் அவள் எல்லோருக்கும் பாரமாக இருக்க வேண்டிய நிலைமை. உயிரோடு இருந்து தினமும் சாவதை விட இப்படி ஒரேயடியாக செத்துப் போவது உத்தமம். புனிதமான கங்கை நதிக் கரையில் குழந்தையின் உயிர் இந் நேரத்திற்குப் போயிருக்கும். குழந்தையை கண்ணெதிரில் வைத்துக் கொண்டு சாவுக்காகக் காத்திருப்பது நம்மால் முடியாத காரியம். எழுந்து போய் தலைக்குக் குளித்து விட்டு வா. ரயிலுக்கு நேரமாகி விட்டது" என்றார்.

நான் தலையில் அடித்துக் கொண்டு அழவில்லை. ஏன் இப்படி செய்தீங்க என்று அவரைக் கேட்கவும் இல்லை. அந்தக் கசப்பு உண்மையை ஜீரணித்துக் கொண்டு விட்டேன். தாயின் அன்பை, மனிதத் தன்மையை தரித்திரம் வெற்றிக் கொண்டு விட்ட தருணம் அது.

தலைமுழுகிவிட்டு, அந்தக் குழந்தையின் நினைவுகளையும் காசியில் விட்டு விட்டு ஊர் போய்ச் சேர்ந்தோம். உடல்நலக் குறைவினால் குழந்தை இறந்து போய் விட்டதாக எல்லோரிடமும் சொன்னோம். ஒரு மாதம் திரும்புவதற்குள் என் கணவருக்கு மறுபடியும் வேலை கிடைத்து விட்டது.

"குழந்தை போனதும் உங்களைப் பிடித்

துக் கொண்டிருந்த சனியும் போய் விட்டது!'' ஊர் மக்கள் சொன்னார்கள். என் இதயத்தை யாரோ அறுப்பது போன்ற வேதனை. ஆனால் வாயைத் திறக்க வில்லை. செய்த தவறுக்கு சூழ்நிலை தான் காரணம் என்று மனதை ஏமாற்றிக் கொண்டு, திருப்திப் பட்டுக் கொள்ளும் லோயர் மிடில் கிளாஸைச் சேர்ந்த இல்லத்தரசி நான்.



மறுபடியும் கருவுற்றேன். என்னுள் பயம் செய்த தவறுக்குக் கடவுள் எனக்கு எந்தத் தண்டனை கொடுக்கப் போகிறாரோ என்று. அதிர்ஷ்டவசமாக மகன் பிறந்தான். லட்சணமாக, ஆரோக்கியமாக இருந்தான். தவறு செய்து விட்டோமோ என்ற குற்ற உணர்வு ஓரளவுக்கு நீங்கியது. கடவுள் கூட எங்களை மன்னித்து விட்டதாக நினைத்தோம்.

பத்து நாட்கள் முன்பு யார் வீட்டுக்கோ போன போது, யதேச்சையாக ஒரு பத்திரிகையில் க்ரிஸ்டீனாவின் பேட்டியைப் படித்தேன். என்னுள் சந்தேகம். யோசித்துப் பார்த்த போது தேதிகள் கூட ஒன்றாக இருந்தது என் சந்தேகத்தை மேலும் வளர்த்தது. அந்த நிமிடம் முதல் என் உள் மனதில் போராட்டம். கணவரிடம் சொல்லி விடலாமா?

"ஏதோ ஒரு இடத்தில் சந்தோஷமாக இருக்கிறாள். அது போறாதா?'' என்பார். மேலும் யாருக்காவது தெரிந்து விடுமோ என்று பயப்படுவார். நன்றாக யோசித்த பிறகு எனக்கு ஒன்றுதான் தோன்றியது. க்ரிஸ்டீனாவையும், அந்தக் குழந்தையையும் பார்க்கணும். ஒரு தாயாக அன்பு பீறிட்டுக் கொண்டு வந்ததால் இல்லை. அவள் சுகமாக வாழ்ந்து வருவதைப் பார்த்துத் திருப்திப்பட்டுக் கொள்ளும் எண்ணமும் இல்லை.

க்ரிஸ்டீனா, ஜென்னியிடம் மன்னிப்பு கேட்கக் கூடாது. அந்தக் குற்றம் ஒவ்வொரு நாளும் என் நினைவுக்கு வர வேண்டும். யாரிடமும் எதுவும் சொல்ல முடியாமல் எனக்குள் நானே அழுது அழுது சாகணும். இந்த ரகசியம் என் மனதைத் துளைத்துக் கொண்டே இருக்கணும். வாழ்நாள் முழுவதும் அந்த நரகத்தை நான் அனுபவிக்கணும்.

கண்ணீரைத் துடைத்துக் கொண்டு, இதழ்களில் முறுவலை ஒட்ட வைத்துக் கொண்டு வெளியே வந்தேன். இனி விடைபெறுவது நல்லது என்று தோன்றியது.

"போய் வருகிறேன்'' க்ரிஸ்டீனாவிடம் விடை பெற்றுக் கொண்டேன். ஜென்னி நான் கொடுத்த யானை அம்பாரி பொம்மையை பார்த்து வரைந்து கொண்டிருந்தாள். அருகில் சென்று நெற்றியின் மீது முத்தம் பதித்தேன். நிமிர்ந்து பார்த்துவிட்டு முறுவல் பூத்தாள்.

கதவை நோக்கி இரண்டடி எடுத்து வைத்தேன்.

"அம்மா!"

திடீரென்று இந்த அழைப்பு ஏன்? என் ரகசியம் வெளிப்பட்டு விட்டதா? என் இதயத்தை யாரோ முறுக்கிப் பிழிவது போன்ற வேதனை. வேண்டாம். அந்தத் தகுதி எனக்கு இல்லை. என்னை யாரும் மன்னிக்க வேண்டியதில்லை.

ஜென்னி அருகில் வந்து ஒரு பாக்கெட்டைத் தந்தாள். க்ரிஸ்டீனா முறுவலுடன் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள்.

"என்ன இது?'' கேட்டேன்.

"ஒன்றுமில்லை. எங்கள் சார்பில் சின்ன அன்பளிப்பு, நம்முடைய அறிமுகத்திற்கு அடையாளமாக. உங்க குழந்தைகளிடம் கொடுங்கள்'' க்ரிஸ்டீனா சொன்னாள்.

''தாங்க்ஸ்'' என்று சொல்லிவிட்டு நகர்ந்தேன்.

வைசாக் போகும் ரயிலில் ஏறினேன். கண்களின் முன்னால் ஒரே ஒரு காட்சி தென்பட்டுக் கொண்டிருந்தது.

கால்களை அசைக்க முடியாத இயலாமை, ஜுரத்துடன் அனலாகத் தகிக்கும் உடல். ஒரு சின்னஞ்சிறு பிஞ்சு மூச்சு விட முடியாமல் தவித்துக் கொண்டு அம்மாவின் மடிக்காக ஏங்கியபடி வாயால் சொல்ல முடியாமல் கைகளை அசைத்து ஜாடை காட்டிக்

கொண்டிருந்த போது பறந்து வந்து மேலே உட்கார்ந்த பறவை எத்தனையோ நாட்களுக்குப் பிறகு உயிரோடு கிடைத்த உணவை சப்புக் கொட்டிக் கொண்டு சாப்பிட முற்பட்டபோது...

வேதனையுடன், பயத்துடன் திணறிக் கொண்டு அந்தப் பிஞ்சு உயிர் அம்மா வுக்காகத் தேடியிருக்கும். பறவை கண்ணைக் குத்தியதும் அந்தக் குழந்தை கத்திய கத்தல்... என் காதில் சுயமாக ஓங்கி ஒலித்தது.

மனதைத் திடப்படுத்திக் கொண்டு எண் ணங்களைத் திசை திருப்பும் முயற்சியாக ஜென்னி தந்த பாக்கெட்டைப் பிரித்தேன். வாட்சுகள், சில எலக்ட்ரானிக் விளையாட் டுப் பொருட்கள். வாழ்க்கையில் நான் என் றைக்குமே வாங்கித் தர முடியாத பொருட் கள். என் விழிகளில் நீர் சுழன்றது. யாரும் பார்த்து விடாமல் உடனே துடைத்துக் கொண்டேன். உள்ளே இருந்த பெரிய கவ ரைத் திறந்தேன். ஜென்னி வரைந்த தாயும், சேயும் ஓவியம், என் பாவத்தைப் பரிகாசம் செய்வது போல். ஆமாம்; இதைப் பார்க்கும் போது நான் செய்த தவறை ஒவ்வொரு நிமிடமும் இது நினைவுபடுத்திக் கொண்டே இருக்கும். நினைவுப்படுத்தத்தான் வேண்டும். நான் கொடுத்த மரணதண்டனையை முறு வலுடன் ஏற்றுக் கொண்டு என் செல்ல மகள் எனக்குத் தந்த பரிசு.

ஓவியத்தைத் திரும்பவும் கவருக்குள் வைக்கப் போன போது, கடிதம் தென்பட் டது. எடுத்துப் பார்த்தேன். டைப் செய்யப் பட்டிருந்தது.

சாந்தா,

நீ ஆந்திர மாநிலத்திலிருந்து வந்திருப்ப தாகச் சொன்னதுமே எனக்கு சந்தேகம் வந்தது. ஜென்னி கிடைத்த போது கழுத்தில் இருந்த தாயத்தைப் பார்த்த டாக்டர், "இவை தெலுங்கு எழுத்துக்கள். ஒருக்கால் குழந்தை தெலுங்கு குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவளாக இருக்கக்கூடும்" என்றார்.

குழந்தை உன்னுடையது என்று திருப்பி கேட்க வந்திருக்கிறாயோ என்ற எண்ணம் என்னைப் பயமுறுத்தியது. ஆனால் உண்மை எங்களுக்குத் தெரியக்கூடாது என்று நீ செய்த முயற்சி உண்மையிலேயே பாராட்டிற் குரியது. தான் பெற்ற குழந்தையை நேரில் பார்த்த பிறகு எந்தத் தாயாலும் வெறுமே

அப்படி உட்கார்ந்திருக்க முடியாது. எங்கள் இருவருக்கும் இடையே உள்ள பாசப் பிணைப்பை கலைக்கக் கூடாது என்று நீ எவ்வளவு கஷ்டப்பட்டாயோ, மனதுடன் எப்படி போராடி இருப்பாயோ நினைத்துப் பார்க்கும் போது வியப்பாக இருந்தது.

என் சந்தேகத்தைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்காக ஜென்னியின் சிறு வயது போட்டோவை உன் கண்ணில் படும்படி எதிரே வைத்தேன். அதைப் பார்த்ததும் உன் முகத்தில் வினாடி நேரம் தோன்றி மறைந்த வேதனையின் நிழல் உன்னைக் காட்டிக் கொடுத்து விட்டது. உன் உயர்ந்த பண்புக்கு என் பாராட்டுகள்.

மனிதன் சூழ்நிலைக்கு அடிமை. நடந்து போனவற்றுக்கு ஒரு நாளும் வருத்தப் படாதே. நீ செய்த அந்தக் காரியத்தினால் என்னைப் போன்ற அநாதைக்கு நல்ல துணை கிடைத்தது. உனக்கு என் மனமார்ந்த நன்றி. ஒரே ஒரு வேண்டுகோள்.

பொருளாதார ரீதியில் நீ ஏழையாக இருக்கலாம். ஆனால் இதுபோன்ற குழந்தைகள் பத்து பேருக்காவது பகிர்ந்து கொடுக்கும் அன்பும், கருணையும் உன்னிடம் தாராளமாக இருக்கு. நீ சொன்ன எதிர்வீட்டுக் குழந்தையின் கதை உண்மை என்றால், உன் அன்பை அந்தக் குழந்தையிடம் பகிர்ந்து கொள்வதுடன் அந்த நல்ல காரியத்தைத் தொடங்கு.

இதுபோன்ற குழந்தைகளுக்கு பணிவிடை செய்வதில் கிடைக்கும் ஆத்மதிருப்தி உன்னுள் இருக்கும் குற்ற உணர்ச்சியைப் போக்கி விடும். புதிய உற்சாகத்தைத் தரும். உன் எதிர்காலம் சுகமயமாக இருக்க வாழ்த்துகிறேன்."

என்னை மன்னித்து விட்டதோடு, ஒரு தியாகியாகவும் உருவகப்படுத்திய க்ரிஸ்டினா நான் விரும்பியதை விட பெரிய தண்டனையை எனக்கு வழங்கி விட்டாள். எனக்குத் துக்கம் பொங்கி வந்தது. இந்த முறை அதை மறைத்துக் கொள்ளும் முயற்சி எதுவும் செய்யவில்லை. சுற்றிலும் உட்கார்ந்திருந்தவர்கள் என்னை ஆர்வத்துடன், பயத்துடன் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார்கள்.

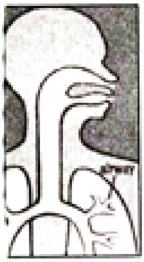
என் கண்களிலிருந்து கண்ணீர் மடை திறந்த வெள்ளமாக வெளியேறிக் கொண்டிருந்தது.

(முற்றும்)



'ஆஸ்துமா' என்றாலே அதன் பாதிப்பினால் ஏற்படும் மூச்சுத் திணறலையும், இரவெல்லாம் தூக்கமின்றித் தவிப்பதும் மனதில் வர நம்மையும் அறியாமல் உடல் ஒரு முறை சிலிர்த்து ஓயும். ஆஸ்துமா பற்றியும் அதற்கான காரணங்கள் இதற்கு முழுமையான குணம் தரும் மலர் மருத்துவம், ஆஸ்துமா நோயாளிகள் மனதில் கொள்ள வேண்டியவைகள் போன்றவற்றை விரிவாகச் சொல்கிறார் இயற்கை மருத்துவம் மற்றும் மலர் மருத்துவ நிபுணரான டாக்டர் கே. ஸ்ரீஸ்ரீதர். இவரை தி.நகர் மன்னாரெட்டித் தெருவிலுள்ள இவருடைய குருபலா கிளினிக்கில் சந்தித்துப் பேசினோம்.

மூச்சுக் காற்றுக்கு ஏங்குபவரா நீங்கள்?



"ஆஸ்துமா நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை இந்திய அளவில் சுமார் ஐந்து கோடி என்கின்றன புள்ளி விவரங்கள். "மூச்சுக் காற்றுக்காக ஏங்கி ஏங்கித் திணறுவதுதான் ஆஸ்துமா" என்கிறார் ஹிப்போகிரேடஸ். 'ஆஸ்துமா' என்னும் கிரேக்க சொல்லிற்கு மூச்சுத் திணறல் என்று பொருள்.



12 செ.மீ., நீளம் கொண்ட மூச்சுப் பெருங்குழலுக்கு ஆங்கிலத்தில் ட்ராக்கியா என்று பெயர். இது இரண்டாகப் பிரிந்து இடப்பக்க நுரையீரலுக்கு ஒன்றும் வலது பக்க நுரையீரலுக்கு ஒன்றுமாகச் செல்லுகிறது. இது நுரையீரலுக்கு உள்ளே சென்றதும் மேலும் பல கிளைகளாகப் பிரிகின்றது. நுரையீரலில் உள்ள காற்றுப் பைகளின் எண்ணிக்கை கிட்டத்தட்ட 300 கோடி! நாம் மூச்சுவிட மிக முக்கியமானது நுரையீரலின் கீழ்ப்பகுதியில் உள்ள உதரவிதானம் (Diaphragm).

சரி, ஆஸ்துமா ஏற்பட மிக முக்கியக் காரணங்கள் என்ன?

1. வெயில் காலங்களில் குளம் - குட்டைகளில் இருக்கும் நீர் ஆவியாகிறது. ஆவியாகும் இந்தத் தண்ணீர் காற்றுடன் கலந்து நம் மூக்கினுள் நுழைகிறது. சோடியம் சல்பேட் என்னும் திசு உப்பு போதுமான அளவு இல்லாதவரின்

உடலில் இந்த துர் நீர் தங்கி முதலில் சருமத்தில் பலவித பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகிறது. 'Skin is the Window of Lung' என்பார்களே? சருமப் பாதிப்பிற்கு நாம் தரும் சிகிச்சைகளால் அது அப்படியே உள்ளடங்கி மீண்டும் தும்மலாக வெளிவர அதையும் மருந்துகள் மூலம் நிறுத்தி விடுகிறோம். இந்த நிலை தூசிகளினிடையே செல்ல நேர்ந்தால் இதே பிரச்னை மீண்டும் மூச்சுத் திணறலாக 'விஸ்வரூபம்' எடுக்கிறது. இதைத்தான் டாக்டர் 'பிராங்கைல்' ஆஸ்துமா என்கிறார்.

"ஒருசில உப்புக்களின் குறைவினால் திசுக்களில் மாற்றம் ஏற்பட்டு அல்புமின் ஃபைப்ரின் போன்ற கழிவுப் பொருட்கள் உருவாகிறது. இவைகளை வெளியேற்ற நுரையீரல் முயற்சிப்பதாலும் மேலும் சில சமயங்களில் மனமாறுபாட்டாலும் மூச்சுக் குழல் சுருங்கி விடுகிறது. மூச்சுக் குழலில் உள்ள சுருங்கி விரியும் தன்மை கொண்ட நார்களின் குறைவு காரணமாகக் குழல் அடைபட்டு மூச்சு விடுவதில் சிரமம் ஏற்படுகிறது" என்கிறார் டாக்டர் G.W. கேரி ஆஸ்துமாவின் பாதிப்பு ஏற்பட சைனஸும் ஒரு முக்கியக் காரணம். பூக்களின் மகரந்தங்கள் காரணமாக ஒவ்வாமை ஏற்பட்டு அதுவே ஆஸ்துமாவில் கொண்டு போய் விடும் நிலைமையும் சிலருக்கு உண்டு. இவர்களுக்கு குறிப்பிட்ட சில மாதங்களில் மட்டுமே ஆஸ்துமாவின் பாதிப்பு இருக்கும்.

ஒரு வகையில் சொல்லப் போனால் ஆஸ்துமா பரம்பரை நோய்தான். ஆனால் இது ஒரு தொற்றுநோய் அல்ல. நோயின் பாதிப்பு உள்ளவர்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய முறைகள் என்ன?

1. மூன்று நாட்களுக்கொருமுறை படுக்கை விரிப்பு - தலையணை உறை போன்றவைகளை மாற்ற வேண்டும்.

2. இரவு நேரங்களில் சீக்கிரமாகவே உண்ணுதல் நலம்.

3. இரவு வேளைகளில் பசி எடுத்தால் சூடான காப்பி அல்லது தேநீர் அருந்தலாம்.

4. பனியில் சுற்றுவதையும் - கம்பளி பயன்படுத்துவதையும் தவிர்க்கலாம். (கம்பளியில் தூசு அதிகம் படியும்)

5. முகத்திற்கு பவுடர் போடுவதைத் தவிர்ப்பதுடன், அடுத்தவர்கள் பவுடர் போட்டுக் கொள்ளும் போது அருகில் நிற்பதும் கூடாத ஒன்று.

6. தலையை எப்போதுமே சற்று உயரமாக வைத்தல் நலம்.

7. டென்ஷன் - பயம் இரண்டுமே தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை.

உண்ணக்கூடிய உணவு வகைகள் :

1. எதையுமே பொறுக்கக்கூடிய சூடாகவோ, வெதுவெதுப்பாகவோதான் உண்ண வேண்டும்.

2. காப்பி அல்லது தேநீர் கொஞ்சமாக அருந்தலாம்.

3. இட்லி, இடியாப்பம், தோசை, பொங்கல், பருப்பு சாதம், காய்கறி/மட்டன் சூப், சிக்கன், மஞ்சள் தூள் - மிளகு தூள் சேர்த்த பால்.

4. எண்ணெய் விடாத சப்பாத்தி, தணலில் சுட்ட சப்பாத்தி (புல்கா) (இது உடம்பிலுள்ள தேவையற்ற நீரை உறிஞ்சும்)

5. பொன்னாங்கண்ணி, மணத்தக்காளி தவிர அனைத்துக் கீரைகள்,

6. சீரகம், மிளகு கலந்த சாதம்

7. மோர் செரிமானத்திற்கு நல்லது என்பதால் கொஞ்சமாக வெந்நீர் சேர்த்த மோர் சாதம்.

8. உலர்ந்த திராட்சை (சளியை எடுக்கும் தன்மை கொண்டது இது).

மோர்க் குழம்பில் தேவையான அளவு நீர் சேர்த்து, கொதி வந்ததும் சேமியா உப்புமா செய்ய, புளிச்சுவையுடன் கூடிய உப்புமா நல்ல ருசியாக இருக்கும். இதில் சேமியாவிற்குப் பதிலாக ரவை சேர்த்தால் ரவை களி ரெடி.

- சாந்தி சங்கர்.



தவிர்க்க வேண்டிய உணவு வகைகள் :

1. பழைய சாதம் (இரவு தண்ணீர் கொட்டி வைத்தது), ஃப்ரிட்ஜில் வைத்த உணவுப் பண்டங்கள்.

2. மைதா, ரவையில் செய்த உணவுப் பண்டங்கள்.

3. பால், பானங்கள், இனிப்பு வகைகள் (சாக்லேட் உட்பட), டின்களில் அடைத்து விற்கும் உணவுப் பொருட்கள் பானங்கள்.

4. முட்டை மற்றும் கடல் உணவுகள் (மீன், இறால், நண்டு உட்பட)

5. கேக், பிரட், பன், இனிப்பு அதிகம் கொண்ட பிஸ்கெட் (போன்ற பேக்கரி உணவுப் பொருட்கள்)

6. வெண்ணெய், நெய், ஜாம், கோகோ சாக்லேட், ஐஸ்க்ரீம்

7 நீர்ச்சத்து கொண்ட சௌசௌ, பூசணி, புடலை, சுரைக்காய், வெள்ளரிக்காய், நூல் கோல், தக்காளி.

8. நீர்ச்சத்து அதிகம் கொண்ட சாத்துக் குடி, ஆரஞ்சு, மாதுளை.

9. இனிப்பு அதிகம் உடைய சப் போட்டா, பச்சை வாழை, பிளம், திராட்சை, பேரீச்சை, கொய்யா.

10. மஷ்ரூம் எனப்படும் காளான் வகை கள்.

11. தயிர், மோர், சீஸ், பன்னீர்.

12. பால் இனிப்பு, ஜீராவில் ஊறிய இனிப்பு வகைகள்.

13. பாதாம், பிஸ்தா, முந்திரி.

14. இன்ஸ்டென்ட் காப்பி

15. காற்றடைத்த பாக்கெட்டிலிருந்து வரும் தின்பண்டங்கள்.

16. அதிக வாசனையுள்ள ஊதுவத்தி, சாம்பிராணி அறவே தவிர்க்க வேண்டும்.

17 பவுடர், சென்ட் போன்றவைகளையும் பயன்படுத்தாமலிருப்பது நலம்.

இனி, 'மலர் மருத்துவம்' ஆஸ்துமாவிற்குத் தரும் சுகம் - டாக்டர். எட்வர்ட் பாக் என்னும் அலோபதி மருத்துவர்தான் இந்த மலர் மருத்துவ முறையை அறிமுகப்படுத்தியவர். 38 வகை மருந்துகள் கொண்ட இதில் 37 வகைகள் மலர்களின் மணத்தில் (ஒரு குறிப்பிட்ட கலவையில்) தயாரிக்கப்படு பவை. ஒன்றே ஒன்று மட்டும் மலையின் சுனை நீரில் உருவாக்கப்படுகிறது. இந்த மலர் மருத்துவத்துடன் இயற்கை மருத்துவமும் சேர்த்துத் தரப்படும் சிகிச்சை 'ஓஜஸ்' எனப் படும். நோயின் தன்மை, நோயாளியின் வயது, நோய் பாதிப்பின் காலம் இவை களுக்கேற்ப தயார் செய்யப்படும் மருந்து ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபடும். இந்த மருந்துகள் கடைகளில் கிடைப்பதில்லை. மலர்களின் மணக்கலவையில் உருவாக்கப் பட்ட மருந்துகளுடன் ஏலக்காய் மற்றும் அரிய இயற்கை மூலிகைகள், தேன் கலந்து தர, அன்றைய தினமே ஊற்றுப் போல் பெருகும் சளியும் கட்டுப்படும்.

பயத்தினால் அதிகமாகும் ஆஸ்துமாவின் பாதிப்பிற்கு 'மிமுலஸ்' மலர்களும், மீண்டும் மீண்டும் வந்து தொல்லை தரும் ஆஸ்துமா விற்கு செஸ்ட்-நட்-பட; ஒயிட்-செஸ்ட்-நட், சரும நோயுடன் மூச்சுத் திணறலும் நிற்க கிராப்ஆப்பிள் போன்ற மலர் மருந்துகள் உண்டு. இவைகளை எந்த அளவு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டுமென்பதை தகுதியும், அனுபவமும் பெற்ற மருத்துவரின் ஆலோச னையைப் பெற வேண்டும்.

ஆஸ்துமாவுடன் சைனஸ், டஸ்ட் அலர்ஜி, நாட்பட்ட தலைவலி மற்றும் ஒற்றைத் தலைவலி போன்றவைகளுக்கும் இந்த 'ஓஜஸ்' சிகிச்சை நல்ல பலன் தரும்.

ஆஸ்துமா நோயாளிகள் மனதில் கொள்ள வேண்டியவைகள் :

1. முன்பு கூறியவற்றில், தவிர்க்க வேண்டியவைகளைக் கண்டிப்பாகத் தவிர்த்து, சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டியவை களை சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

2. நீர்ச்சத்துள்ள காய்கறிகள்; பழங்கள் கூடாது.

3. கொசுவர்த்திச் சுருள், மேட்கள் பயன் படுத்த வேண்டாம்.

4. சீயக்காய் உபயோகிக்க வேண்டாம்.

5. கூடியவரை பொரித்த உணவுகள்; எண் ணெய்ப் பண்டங்கள் தவிர்க்கவும்.

6. மொச்சை, சோயா, கொத்துக்கடலை, பட்டாணி ஆகியவைகளை புரதச்சத்து வேண்டுமென்பதற்காக உண்பவர்கள் செரிமானம் ஆகவில்லை என்றால் 'கரோலினா' சாப்பிடலாம்.

7. மலச்சிக்கல் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

8. சிகரெட்- மதுவகை தவிர்க்கவும்.

9. எங்கு சென்றாலும், உங்களுக்கென தனிப் போர்வை, தலையணை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்கிறார் மலர் மருத்துவ நிபுணர் டாக்டர் ஸ்ரீஸ்ரீதர்

பேட்டி : **வைதேகி தேசிகன்**

SEMAS

Academy of Excellence

"Explore the Child's Talent"

Japanese - Abacus & Mental Arithmetic

ISO 9001:2000 Certified



MGMT. SYS. RvA C 030

ISO 9001:2000 Certified

Join in SEMAS National Competition on 22nd Aug. 2004 at Chennai

'This year Fly to **Taiwan** International Competition on 25th Dec. 2004 at Taiwan
Organizing by Taiwan Chamber of Commerce

BEWARE : SEMAS only offering Japanese Abacus & Mental Arithmetic System in India - This is a legal information for PUBLIC awareness

SEMAS solicits GLOBAL FRANCHISEE

Corporate Office : #545, 14th Street, 4th Sector, K.K.Nagar, Chennai - 78, Ph. 91-44-247 22505/22550, www.semasindia.com, info@semasindia.com

---

S.A.T.A

ஸ்ரீ அய்யப்பா டிராவல் ஏஜன்ஸி

13/27, வெள்ளாளத் தெரு, புரசைவாக்கம், சென்னை-84. (தபால் நிலையம் எதிரில்) போன் : 26431023, 52020059
E-mail : sriayyappatravels@hotmail / yahoo / rediff.com / touchtelindia.net

பஞ்சத்துவாரகா - புஷ்கரம் 2.9.04 முதல் 14 நாட்கள், அக்ஷர்தாம், டாகூர், கோமதி துவாரகா, பேட்டி துவாரகா, நாகேசம், சுதாமாபுரி, சோமநாதபுரம், மோக்ஷத் துவாரகா, ஹஞ்சாமாதா, மாத்ருகயா, அம்பாஜீ, மவுண்ட் அபு, புஷ்கரம், காங்குரோலி, ஸ்ரீநாத் துவாரகா, உதயபூர், ஏக்லிங்ஜீ, சியாமளாஜீ, அஹமதாபாத் - ரயில், பஸ், உணவு தங்குமிடம், உள்பட ரூ.6,310

முக்திநாத் ஸாளக்கிராம நேபாள யாத்திரை. 19.9.04 முதல் 15 நாட்கள், பூரி, புவனேஸ்வர், கோனார்க், கயா, புத்தகயா, அயோத்யா, அலஹாபாத், முக்திநாத், காட்மண்டு, காசி - பஸ், ரயில், உணவு தங்குமிடம், உள்பட ரூ.6,690/- (ஆகாய விமானம், குதிரை கட்டணம் தனி)

நால்வர் பாடல் பெற்ற திருமுறைத்தலங்களில் பாண்டிய நாட்டில் 14ம், கொங்கு நாட்டில் 7ம், மலைநாட்டில் 1-ம் ஆக 22 திருமுறைத் தலங்கள். 6.10.04 முதல் 7 நாட்கள். பஸ், உணவு தங்குமிடம் உள்பட ரூ.3,200

சோழநாடு, தொண்டைநாடு, நடுநாடு 84 திவ்ய தேசங்கள் : 1.11.04 முதல் 6 நாட்கள். பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ.2,880

அஹோபில நவநரசிம்மர், மந்திராலயம், ஸ்ரீசைலம் : 15.11.04 முதல் 5 நாட்கள். பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ.1,890

தென்நாட்டு சக்தி பீடங்கள் 18 : 23.11.04 முதல் 7 நாட்கள். பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ.2,700

காவிரி தென்கரை சிவஸ்தலங்கள் 80 (பகுதி-2) : 1.12.04 முதல் 6 நாட்கள். பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ.2,440

பாண்டியநாடு, மலைநாடு 31 திவ்யதேசங்கள் : 9.12.04 முதல் 6 நாட்கள். பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ.3,060

காவிரி தென்கரை சிவஸ்தலங்கள் 67 (பகுதி-1) : 16.12.04 முதல் 6 நாட்கள். பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ.2,440

கர்நாடக கோகர்ண க்ஷேத்திர யாத்திரை : 20.01.05 முதல் 7 நாட்கள். பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ.3,120

மஹாராஷ்டிரா, அஷ்ட விநாயக், ஸப்த ஜோதிர்லிங்கங்கள் : 28.01.05 முதல் 15 நாட்கள். ரூ.6,300

காவிரி வடகரை 63 சிவஸ்தலங்கள் : 14.02.05 முதல் 6 நாட்கள். பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ.2,880

கிளை : கோவை : 15/637, மேட்டுப்பாளையம் ரோடு, கோவை - 641 002. ஃபோ : 0422-2554990

எங்களிடம் மஹேந்திரா வேன் / 407 (12/17 நபர்கள் செல்லக் கூடியது) கார், டீலக்ஸ் பஸ் (3x3, 2x2) மிக குறைந்த வாடகைக்கு கிடைக்கும்.


திடமானது, எழிலானது,
தரமானது, விலையில்
மிகவும் மலிவானது
ரூ. 11,750/- முதல்*
ரூ. 3,950/- முதல்*
ரூ. 8,650/- முதல்*
ரூ. 4,990/- முதல்*
கிச்சன்
ரூ. 12,350/- முதல்*
மாநகரம் மற்றும்
அதன் சுற்றுப்புறத்தில்
இலவச டெலிவரி
CHIKKANAM FURNITURE
சிக்கனம் பர்னிச்சர்
JFA
இராயப்பேட்டை
(Flyover அருகில்) ✆ : 2811 1870
அடையார்
(மலர் மருத்துவமனை அருகில்)
✆ : 5211 7875
அண்ணா நகர்
(அண்ணா நகர் கிளப் அருகில்)
✆ : 5210 3680
அசோக் நகர்
(ஜவஹர் வித்தியாலயா எதிரில்)
✆ : 5204 6073
நங்கநல்லூர்
(ஸ்டேட் பாங்க் ஆப் இந்தியா அருகில்)
✆ : 5204 9661 / 62
பெரம்பூர்
(ஜமாலியா) பெரம்பூர் நெடுஞ்சாலை
✆ : 2662 0552
அம்பத்தூர்
(அம்பத்தூர் OT பஸ் நிலையம் அருகில்)
✆ : 5208 6731
சேலம்
(ராஜா கல்யாண மண்டபம் எதிரில்)
சூரமங்கலம் மெயின் ரோடு, ✆ : 2330259 / 69
கோயம்பத்தூர்
ராம் நகர், (ராமர் கோயில் அருகில்)
✆ : 538 0666
சுலபத்தவணை முறையிலும் கிடைக்கும் - 0% வட்டி**
**Conditions apply
* Prices indicated may not correspond to the products shown.
CHKM - 475



வேலை தேடுபவரா நீங்கள்?

படிப்பெல்லாம் முடிச்சாச்சு. இனி அடுத்தது என்ன? ''வேலைதான் தேடிண்டு இருக்கேன். கிடைக்கவே மாட்டேங்கிறது, என்ன செய்ய?'' இது தான் அடுத்ததாக (புலம்பலாக) இருக்கும்.

காலில் சக்கரம் கட்டிக் கொண்டு சுழன்று கொண்டிருந்த நேரமெல்லாம் இப்பொழுது திடீரென்று நின்று போனது போல் ஒரு வெறுமை வந்து விடும். எங்கு போவது, எப்படி வேலை தேடுவது? பேப்பரில் எங்கு வேலை காலியென்றாலும் முதலில் கேட்பது 'முன் அனுபவமே!' இதில், படிப்புக்குச் சம்பந்தப்பட்ட வேலை தேடுவதா அல்லது புது ட்ராக்கா. அப்பப்பா ஏகப்பட்ட 'குழப்ப' நிமிடங்கள்தான்.

சரி, இந்த 'முதல் வேலை' தேடுபவர்களுக்கு இணைய தளம் என்ன உதவி செய்கிறது பார்ப்போமா?

வேலை எப்படித் தேட வேண்டும்? எங்கிருந்தெல்லாம் விஷயங்களைப் பெற முடியுமோ, அங்கிருந்தெல்லாம் விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அது பழைய பள்ளியானாலும், கல்லூரியானாலும், பழைய டீச்சரானாலும், நண்பர்களானாலும் சரி!

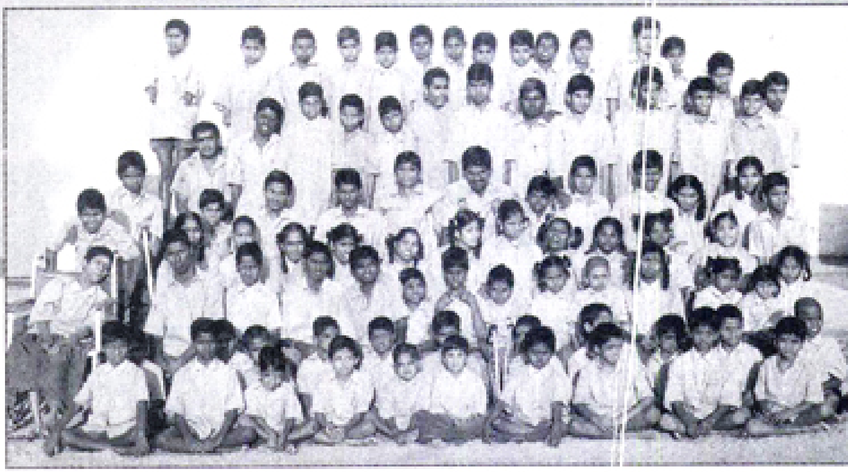
பல மாணவர்கள் படிப்பு முடிந்தவுடனே கல்லூரிக்கு ஒரு முழுக்குப் போட்டு விடுவார்கள். சில பேர் கல்லூரி இருக்கும் பக்கமே தலை வைத்துக் கூடப் படுக்க மாட்டார்கள்! இங்குதான் தவறு செய்கிறார்கள். ஆசிரியர், விரிவுரையாளர், நண்பர்கள் இவர்களிடம் எப்போதும் தொடர்பு வைத்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். அப்படி இருந்தால், அவர்களுக்குத் தெரிந்த வேலை வாய்ப்புத் தகவல்களை கேட்டு அறிந்து பயன்பெறலாம்.

அடுத்தது கடைசி ஆண்டு படிப்பின்போதே 'முதல் வேலை'க்கான வேட்டையைத் தொடங்கி விட வேண்டும். பரீட்சை விடுமுறை நாட்களுக்கு வீட்டுக்கு வரும் பொழுது அருகிலுள்ள கம்பெனிகளில் வேலை வாய்ப்புகளைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். பெற்றோர்களின் நண்பர்கள், உறவினர்கள் எல்லோரிடமும் வேலையைப் பற்றி கேட்டறியலாம். இப்பொழுதெல்லாம் பல கம்பெனிகள் (முக்கியமாக சாஃப்ட்வேர் லைனில்) தங்களுக்கான ஆட்களை தங்கள் அலுவலகத்தில் பணி செய்யும் ஊழியர்களின் மூலமே தேர்வு செய்து கொண்டு விடுகிறார்கள்.

அப்புறம் பல பேருக்கு கடைசி ஆண்டின் படிப்பின் போது ஏதாவது 'ப்ராஜெக்ட்' இருக்கும். இதற்காக அவர்கள் பெரிய பெரிய கம்பெனிகளுக்குச் செல்ல வாய்ப்புண்டு. அந்த நேரத்தில் அங்கு வேலை செய்பவர்களுடன் நன்கு பழகி ஜாப் வேகன்ஸியைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளலாம். படிப்புக்கான ப்ராஜெக்ட் முடிந்து போனாலும் வேறு ஏதாவது வேலை அங்கு செய்ய முடியுமா என்று கேட்டுப் பெறலாம்.

முதலில் நீங்கள் எந்தத் துறையில் ஆர்வமாக இருக்கிறீர்கள் என்பதை முடிவு செய்து கொள்ள வேண்டும். அந்தத் துறைக்கான படிப்புத் தகுதி உங்களிடம் உள்ளதா? அல்லது

ஆதரவற்றோருக்கு ஒரு ஆலயம்



''ஏதோ வாழ்ந்தோம் என்பதை விட எப்படி வாழ்ந்தோம் என்பதுதான் முக்கியம்'' என்றனர் நமது ஆன்றோர். ''நமது ஆயுட் காலத்தில் மற்றவர்களுக்கு நம்மால் முடிந்த உதவிகளை செய்து ஆத்ம திருப்தி அடைவதில் கிடைக்கும் இன்பமே முழுமையான இன்பம்'' என்றார் காப்மேயர். இந்த வார்த்தைகளுக்கு செயல் வடிவம் கொடுத்திருக்கிறது கோவையிலுள்ள தி யுனைடெட் ஊனமுற்றோர் பள்ளி. கோவையிலிருந்து சத்தியமங்கலம் செல்லும் சாலையில் சர்க்கார்சாமக்குளம் பஞ்சாயத்து யூனியனுக்கு உட்பட்ட குரும்பபாளையம் என்ற சிறு கிராமத்தில், கடந்த 11 வருடங்களாக சொந்த இடத்தில் இயங்கி வரும் இந்த பள்ளி, ஆதரவற்றோருக்கு ஆலயமாகவும், நிழல்தரும் ஆலமரமாகவும், ஊனமுற்றவர்களுக்கு ஓர் உன்னத பள்ளியாகவும் திகழ்கிறது.

நிம்மதி தரும் ஆலயமாகத் திகழும் இந்த பள்ளிக்கு சென்று பார்வையிடும்போது ஊனமுற்ற அனாதைக் குழந்தைகள் எந்த விதத்தில் ஊக்குவிக்கப்படுகிறார்கள் என்பது கண்கூடாகத் தெரியும். உடலில் ஊனம் இருந்தாலும் மனம் தளராமல் இந்த மாணவர்கள் தன்னம்பிக்கையுடன் செய்யும் பல அரிய செயல்களைக் கண்டால் நமது மனதில் ஏற்படும் மகிழ்ச்சியே தனி.







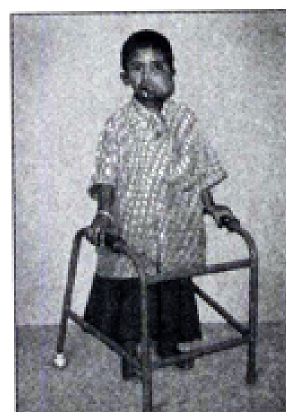


இயன்றதை செய்வோம்! இல்லாதவர்களுக்கு!!

கோவை, காந்திபுரத்திலிருந்து 15 கிலோமீட்டர் தூரத்தில் அமைந்திருந்தாலும்கூட, பொது மக்கள் பலர் தங்களது பிறந்தநாள், திருமணநாள், மூதாதையர்களின் நினைவுநாள் ஆகிய நாட்களில், இந்த பள்ளிக்குச்சென்று ஒரு நாள் உணவு வழங்கி கொண்டாடி மகிழ்கின்றனர்.



கை, கால் ஊனமுற்ற 110 அனாதை மாணவ, மாணவிகள் இந்த பள்ளியின் விடுதியில் தங்கி கல்வி பயில்கின்றனர். உணவு, உடை, தங்குமிடம், மருத்துவ வசதி தொழிற்கல்வி ஆகியவை முற்றிலும் இலவசமாக வழங்கப்படுகின்றதை நேரில் பார்வையிடலாம். ஒன்று முதல் எட்டாம் வகுப்பு வரை படிக்கும் மாணவ மாணவிகளுக்கு சத்தான உணவு வழங்கப்பட்டு பல நல்ல பழக்க வழக்கங்களும் போதிக்கப்படுகின்றது. குஜராத் மாநிலத்தில் பூகம்பத்தில் பாதிக்கப்பட்டு, பெற்றோர்களையும், கால்களையும் இழந்த மாணவர்கள் முதல் மன வளர்ச்சி குன்றியவர்கள் வரை பயிலும் இந்தப் பள்ளியினைப் பாராட்டி, மத்திய, மாநில அமைச்சர்கள் முதல் பற்பல தலைவர்கள் மனநிறைவு தெரிவித்ததுடன், மாநிலத்திலேயே சிறந்த பள்ளியாக தேர்வு செய்யப்பட்டு இராஜ சர் அண்ணாமலை நினைவு விருதும் வழங்கப்பட்டுள்ளது.



''ஊனமுற்றோர்களுக்கு செய்யும் தொண்டு இறைவனுக்கு செய்யும் தொண்டாகும். ஏழையின் சிரிப்பில் இறைவனை காண்போம்'' என்பார்கள் பெரியவர்கள். அதற்கு இணையாக பல்வேறு சுகங்களுக்காக ஏங்கித் தவிக்கும் இக்குழந்தைகள் மகிழ்ச்சி பெற, நம்முடைய பங்கும் இருக்கும் என்றால் அதைக் காட்டிலும் வேறு மகிழ்ச்சி இருக்கமுடியுமா? நாம் எல்லோரும் இந்த குழந்தைகளுக்கு பாசத்தோடு நேசக்கரம் நீட்டலாமே. வருடத்தில் ஒரு முறை வசந்தமாக வருகின்றது தீபாவளி திருநாள். இந்தத் திருநாளை நாம் அனைவரும் புத்தாடை உடுத்தி, பட்டாசு கொளுத்தி, இனிப்பு பண்டங்கள் உண்டு ஒருவருக்கொருவர் மகிழ்ச்சியினை பகிர்ந்து கொண்டாடுவோம். அதே வேளையில் இவைகளுக்கெல்லாம் கொடுத்து வைக்காத, இறைவன் குழந்தைகளாக கருதப்படும், கால் இருந்தும் நடக்க முடியாத, வாயிருந்தும் பேச இயலாத, கண்ணிருந்தும் காண முடியாத, மன நலம் குன்றிய, பெற்றோரை இழந்த, இந்த நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட குழந்தைகளும் தீபாவளி திருநாளை கொண்டாடி, மனம் மகிழ நம்மால் இயன்ற உதவிகளை செய்யலாமே. பிறருக்கு செய்யும் உதவிதானே நமக்கு பெரு மகிழ்ச்சி! இந்தப் பள்ளியில் பயிலும் பிஞ்சு உள்ளங்கள், இவர்களுக்கு உதவும் நல்லவர்களுக்கு காலையிலும், மாலையிலும் கூட்டுப்பிரார்த்தனை செய்கின்றனர். இதில் கலந்து கொள்ளும் பலரின் கண்களில் ஆனந்தக் கண்ணீர் கசிகின்றது.

அன்பில் ஓர் ஆழ்கடலாகவும், அரவணைக்கும் பாங்கில் ஓர் அன்னையாகவும் திகழும் இப்பள்ளியினை பார்வையிட்டு செல்லும்போது மனதில் மிகப்பெரிய அமைதி ஏற்படுகிறது.

The United Physically Handicapped School

(an Institution for orphaned disabled children)

96, Sathy Main Road, Kurumbapalayam, Coimbatore-641 107. Tamil Nadu. INDIA

Phone : 91-0422-2667578, 2667636. www.unitedhandicapped.org

* Donations are Tax exempt

''ஊனமுற்றோர்களுக்கு செய்யும் தொண்டு! இறைவனுக்கு செய்யும் தொண்டு!!''

மேலும் படிக்க வேண்டுமா என்பதை நீங்கள் தீர்மானிக்க வேண்டும்.

அடுத்தது அத்துறைக்கான வேலை வாய்ப்புத் தகவல்களை பத்திரிகைகளி லிருந்தோ, கார்பரேட் இணையதளங்களி லிருந்தோ அல்லது காரியர் கௌன்சிலர் களிடமிருந்தோ பெறலாம். ஏற்கெனவே பணிபுரிபவர்களிடம் நேரிடையாக பேசி அவர்களது முதல் வேலை தேடிய அனு பவங்களைக் கேட்டறியலாம். இந்த வேலைக்கு என்னென்ன திறமைகள் வேண் டும், எப்படி அவர்கள் தங்கள் திறமைகளை வளர்த்துக் கொண்டார்கள்; காரியரை தொடங்கினார்கள்? இன்னும் பல அறிவுரை களைக் கேட்டுப் பெறலாம்.

அடுத்து உங்களது வேலை தேடுவதற் கான துறையை முடிவு செய்தவுடன், நீங்கள் கவனம் செலுத்த வேண்டியது உங்களது 'ரெஸியுமி'ல்தான் (பயோடேட்டா)

உங்களுடைய திறமைகளை வெளிப் படுத்தும் முகமாக இது அமைய வேண்டும். நீங்கள் படிப்பின் போது பகுதி நேர வேலை யாகச் செய்திருந்தாலும் அல்லது ஏதாவது 'சமூக அமைப்பில்' இருந்து வேலை செய் திருந்தாலும் எல்லாவற்றையும் கட்டாய மாகச் சேர்த்து விடுங்கள். படிப்பு மட்டு மல்லாமல் மற்ற திறமைகளையும் எழுதலாம்.

வரிசையாக அப்படியே எழுதாமல் பலவித தலைப்புகளைக் கொடுத்து குறிப் பிடுங்கள். முக்கியமாக நீங்கள் கருத்தில் கொள்ள வேண்டியது நீங்கள் செய்த வேலை யைப் பற்றி மட்டும் எழுதாமல் அவற்றில் உங்களது திறமை எப்படி பளிச்சிட்டது என்பதைப் பற்றியும் எழுதுங்கள். மொத்தத் தில் உங்களது பன்முகங்களை வெளிப் படுத்தும் விதமாக இந்த 'ரெஸியும்' அமைய வேண்டும்.

கடைசியாக உங்கள் ரெஸியுமை நீங்களே படித்துப் பார்க்கும் பொழுது 'வாவ் நமக்கு இவ்வளவு திறமைகள் இருக்கா' என்று உங்களையே சொல்ல வைக்க வேண்டும். அப்படியிருந்தால் அப்புறமென்ன வேலை உங்களைத் தேடி வராதா? வாழ்த்துக்கள்.

- சாந்தி ரங்கராஜன்

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : 'இனிப்பு' கடைசி தேதி : **15.9.2004**

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

மெதுவாக வரட்டுமே முதுமை!

ஒவ்வொரு உடம்பிலும் உயிர் இருப்பது எதனைக் குறிக்கிறது? ஒவ்வொரு மனிதனும் கடவுளின் சிறிய பிரதிபலிப்பே என்கின்றன தெய்வீக நூல்கள். (யதா பிண்டே ததா பிரம்மாண்டா) விஞ்ஞானமும் இதைத்தான் வெளிப்படுத்த ஆரம்பித்திருக்கிறது. ஒவ்வொருவரின் வாழ்க்கை திட்டவரைபடம் அவரிடமே அமைந்துள்ளது. அவனது எண்ணங்கள், வாழ்வு பற்றிய தத்துவங்களே அவனது வாழ்க்கைப் பாதையை நிர்ணயிக்கின்றன. ஏதாவது நிச்சயமாக நடக்கும் என்று நாம் நம்பினோமானால் அந் நிகழ்ச்சி, செயல் நிச்சயமாய் நடக்கும். 'இப்படி நடக்குமென்று எனக்குத் தெரியும்' என்று மக்கள் அடிக்கடி சொல்வர். இதுவே மனவுறுதியின் சக்தி அல்லது 'சங்கல்ப சக்தி' என்றழைக்கப்படுகிறது. சுவாமி நிகிலானந்தா என்ன சொல்கிறார் தெரியுமா?

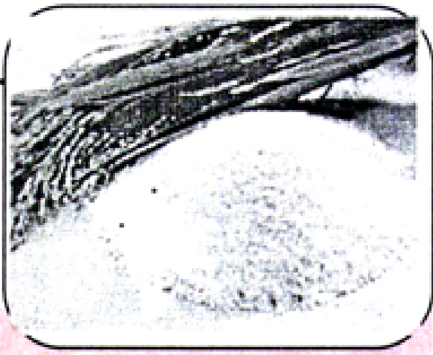
"நாம் ஒவ்வொருவரும் நமது எதிர்காலம் பற்றிய அறிவுடையவர்களாய் இருக்கிறோம். நோய்வாய்ப்படுதல், வியாதிகள், வயது முதிர்ச்சி, ஏன் மரணமும் கூடத்தான் நமது உள்மனதின் திட்டத்தால் பாதிப்பானவையே. வயது முதிர்வு அடைவது பற்றி நாம் படித்திருக்கிறோம். 60 அல்லது 65 வயதே ஓய்வு பெற சரியான வயது என்று முடிவு செய்கிறோம். ஏதோ குறித்து வைத்தது போல நாம் ஓய்வு பெற்றவுடன் நமது உடலின் இயக்கமும் மெதுவாக குறைய ஆரம்பிக்கிறது.

இது எதை உணர்த்துகிறது? மனதின் வெளிப்பாடுகள் தேகத்தைப் பாதிக்கின்றன. ஆகவே வயது முதிர்வு நிலையின் பின்னேற்றம் மனநிலையிலே ஆரம்பமாக வேண்டும்.

உடம்பானது ஒவ்வொரு ஏழாண்டுக் காலத்திலும், மூளை செல்களைத் தவிர மற்ற செல்களை மாற்றி அமைத்துக் கொள்கிறது. ஒவ்வொரு விதையும் லட்சக்கணக்கான செல்களை மறுபடி தோற்றுவிக்கும் சக்தி படைத்தவை. ஆனாலும் இந்த செல்கள் குறிப்பிட்ட நிலைக்கு வந்தவுடன் மேலும் வளரவோ, வேற்றுரு பெறவோ முடிவதில்லை. அப்போது உடல் முதிர்வு நிலை அடைய ஆரம்பிக்கிறது.

இளமையாய் எண்ணுங்கள். எண்ணங்கள் நமது உடலில் பெரும் பாதிப்பை





குக்கரில் நேரடியாக சாதம் வைப்பது பற்றிக் கேட்டிருந்தார் ஒரு வாசகி. நான் தினமும் இப்படித்தான் சாதம் வைக்கிறேன். ஒருமுறை கூட அடிப்பிடித்தது இல்லை. கொஞ்சம் கவனமாக இருந்தால் போதும்.

செய்முறை :

1. புதிய புழுங்கல் அரிசி அல்லது பச்சரிசி :

அளவு 1 தம்ளர் அரிசிக்கு 2½ தம்ளர் தண்ணீர்.

முதலில் அரிசியை 10 நிமிடம் ஊற வைக்க வேண்டும். தண்ணீரை அளந்து குக்கரில் ஊற்றி அடுப்பில் வைக்கவும். தண்ணீர் நன்றாகக் கொதித்தவுடன் அரிசியை நன்றாகக் களைந்து நீரை இறுத்து விட்டு அதில் போடவும். பிறகு மூடியைப் போட்டு குக்கரை மூடி விடவும். ஆவி வந்தவுடன் வெயிட் போட்டு அடுப்பை குறைந்த தணலில் வைக்கவும். ஐந்து நிமிடம் ஆனதும் அடுப்பை அணைத்து விடவும். நன்றாக ஆவி போனவுடன் குக்கரைத் திறக்கவும். மல்லிகைப் பூ போல் சாதம் ரெடி.

2. பழைய புழுங்கலரிசி :

அளவு : 1 தம்ளர் அரிசிக்கு 3 தம்ளர் தண்ணீர். அரிசி பழையது என்றால் வேக நேரம் ஆகும். அதனால் ஒரு மணி நேரம் முன்பே அரிசியை ஊறவைக்க வேண்டும். முன்பு கூறியது போலவே முதலில் தண்ணீரைக் குக்கரில் அளந்து ஊற்றி கொதிக்க வைத்து பின்னர் அரிசியைக் களைந்து போட்டு குக்கரை மூடவும். ஆவி வந்தவுடன் வெயிட் போட்டு அடுப்பை குறைந்த தணலில் வைத்து 10 நிமிடங்கள் கழித்து அடுப்பை அணைக்கவும். ஆவி போனவுடன் திறந்து பாருங்கள். அருமையான சாதம் ரெடி.

- எம். அருண்மொழி

ஏற்படுத்துகின்றன. குண்டான ஒருவர், ஒல்லியாக மாற வேண்டுமெனில் அவ்வாறே நினைத்தல் வேண்டும். குண்டு பற்றிய நினைவுகளுடனிருந்தால் நல்லதற்கில்லை. எல்லா புலன்களின் மூலமும் நீங்கள் ஒல்லியாய் மாறியிருப்பதாய் எண்ணுங்கள். ஒல்லியான ஆரோக்கியமான உடம்பாக ஆக்கிக் கொள்வதாக நிச்சயமாய் உங்கள் மனதில் உறுதி கொண்டால், உங்கள் உடம்பும் அவ்வாறே ஆகும்.

நீங்கள், 'நான் ஒல்லியாய், ஆரோக்கியமாய், இளமையாய், அழகாய் இருக்கிறேன்' என்று எண்ணினால் உங்கள் உடம்பு நல்ல, ஆரோக்கியம் தரும் உணவையே ஏற்கும். உங்கள் உடம்பில் உள்ள ஒவ்வொரு செல்லும் இந்தப் புதிய அறிவுரைகளை ஏற்கும். அதனால் நீங்கள் இளமையுடனும், நலத்துடனும், சக்தியுடனும் இருப்பதாய் உணர்வீர்கள். இளமையுடனிருப்பதற்கு ஒருவர் புதிய, இயற்கையான, நலமுள்ள உணவுகளைக் கட்டாயமாக உண்ண வேண்டும்.

"உயிருள்ள உணவு முறை" என்பது பழங்கள், பருப்புகள், நிறைய பச்சை காய்கறிகள் சேர்ந்த எளிதான சைவ உணவேயாகும். இவற்றில் உயிர்ச்சத்து உள்ளது. காலையில் பழம் சாப்பிடுவது விஷமுறிப்பதாகும். அது ரத்தத்தை சுத்தம் செய்வதுடன் உங்களையும் இளமையாய் வைத்திருக்கும்.

விஷ உணர்வுகளை விடுவித்துக் கொள்ளுங்கள். மீராபாய், அமுதமாய் நினைத்துக் குடித்ததால்தான் அவளுக்கு அளிக்கப்பட்ட விஷமும், அமுதமாய் மாறியது. நீங்கள் இளமையாயிருப்பதற்கு இளைஞர்களுடனே இருங்கள்.

நாம் வயது முதிர்வடைந்து விட்டோம் என்று எவ்வாறு அறிவது? எப்போது நாம் பழையனவற்றை பற்றி அடிக்கடி பேசுகிறோமோ அப்போதே ஆரம்பிச்சிடுச்சு ஐயா! அப்போது நாம் மன உணர்வால் வயதாகி விடுகிறோம். எதிர்காலத்தை பற்றி எண்ணி, பேசும் போது மீண்டும் இளமைத் துளிர் விடுகிறது. அதனால்தான் இளைஞர்கள் எப்போதும் தம் எதிர்காலம் பற்றியே எண்ணுகிறார்கள்.

- போரூர் ஆர். சீதா

ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்

சக்திகளிலேயே பெரிய சக்தி ஆழ்மனதின் சக்தி!

ALPHA™ MIND POWER

" Unwind Your Mind & Empower Yourself "

டாக்டர் விஜயலஷ்மி பந்தையன் அளிக்கும் ஒரு நாள் ஆல்ஃபா தியான பயிற்சி



- மன அழுத்தம் குறைக்க
- பணவரவை அதிகரிக்க
- உறவுகளை சீர்படுத்த
- குடும்பத்தில் அன்பு நிலவ செய்ய
- நோய் தீர்க்கலாம், நிம்மதியாக தூங்க
- பரீட்சையில் அதிக மார்க் வாங்க
- மகிழ்ச்சியுடன், தன்னம்பிக்கையுடன், வெற்றியுடன் வாழ

தபால் மூலமும் கற்கலாம்
ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர் ஆடியோ காஸட், சிடி மற்றும் பயிற்சி புத்தகம் ஆங்கிலம் மற்றும் தமிழில் தபால் மூலம் பெறலாம்.

ஒரு நாள் பயிற்சி மட்டுமே!

ஆல்ஃபா தியான அனுபவம் இதோ ஒரு கடிதம்

எனது இளைய மகள் படிப்பில் அக்கறை இல்லாதவளாக இருந்தாள். எந்தப் பாடத்திலும் தேர்ச்சி பெறவில்லை. ஏன் இப்படி படிக்காமல் இருக்கிறாய் என்று கேட்டால், மதிக்காமல் சென்று விடுவாள். ஆல்ஃபா தியானம் பயிற்சி பெற்று என் மகளின் ஆழ்மனதுடன் பேசினேன். உண்மையாகவே அரையாண்டு தேர்வில் அவள் நல்ல மதிப்பெண்கள் பெற்று ஆசிரியரின் நன்மதிப்பையும் பெற்று விட்டாள்.

மாற்றத்தை தந்த ஆல்ஃபாவுக்கு நன்றி!

- திருமதி பத்மா, (கோவை).

பயிற்சி வகுப்புகள் சென்னை மும்பை டெல்லி பெங்களூர் ஹைதராபாத் கோவா சண்டிகர் பாண்டிச்சேரி கோவை திருச்சி மதுரை திருநெல்வேலி சேலம் கொச்சின் மைசூர் போன்ற நகரங்களிலும் நடத்தப் படுகின்றன.

செப்டெம்பர் மாத பயிற்சி வகுப்புகள்

கொச்சின் - 5.9.04
சென்னை - 12.9.04 டெல்லி - 19.9.04

11, அருணாசலம் சாலை, சாலிகிராமம், சென்னை - 600093, இந்தியா
போன் - +91- 44- 23760007, 23760283 மொபைல் : 98414 02000
email: amp@alphamindpower.net www.alphamindpower.net



இவர் பாரம்பரிய ஜோதிடர்

துயரத்தின் பிடியிலிருக்கும் பலரும் இவர் பார்வை பட்ட பிறகு வாழ்க்கையின் உயர்ந்த நிலையை அடைந்து விடுகின்றனர்.

திருமணத்தடை, குழந்தையின்மை, கணவன் மனைவி சண்டை, வேலையின்மை, வெளிநாட்டு வேலை, மனநோய், தீராத கொடிய நோய்கள், கர்ப்பப்பை பிரச்சனைகள், செய்வினைக் கோளாறுகள் போன்றவற்றை எளிமையான பரிகாரம் மூலம் இவர் தீர்க்கும் விதம் வியக்கத்தக்கது.

ஒருமுறை தன் ஜாதகத்தை இவரிடம் காட்டியவர் பின்பு தன் குடும்பத்தினர், உறவினர், நண்பர் அனைவரையும் இவரிடம் கூட்டி வருவதைக் கண்கூடாய்க் காணலாம்.

வெளியூர் அன்பர்கள் ஒரு ஜாதகத்தின் மூன்று கேள்விகளுக்குப் பதில் பெற ரூ.100/- அனுப்பவும். ஜாதக நகல் + ரூ. 5 அஞ்சல் தலை ஒட்டிய சுயவிலாசமிட்ட கவர் இணைக்க வேண்டும். ஜாதகம் இல்லாதவர்களும் எங்கள் பாரம்பரிய தேவதா பிரசன்ன முறையில் பதில் பெறலாம்.

Prof S. பஞ்சநாதன்

வாக்குச் சித்தர் ஜோதிட நிலையம்,

எண். 8/27, 3rd மெயின்ரோடு, தில்லை கங்கா நகர், நங்கநல்லூர்,
சென்னை - 600 061. தொலைபேசி (044) - 22327773

ரகசியங்கள் ரகசியமாய் இருக்கும்.

- தொலைபேசி மூலம் முன் அனுமதி பெற்று வருக!

SATISFACTION GUARANTEED

14

அந்த மொட்டை மாடி அடையாளம் தெரியாதபடி மாறியிருந்தது. படிகளில் ஏறித் திரும்பும்போதே வரிசையான மலர் ஜாடிகள் சுவரோர மேஜையில் சிரிக்க, நெருங்கிப் பார்க்கும்போதுதான் அவை நிஜ மலர்கள் இல்லை, காய்கனிகளை வெட்டிச் செதுக்கி செய்யப்பட்ட நுணுக்கமான சிற்பங்கள் என்று தெரிந்தது.

சுங்காதரும், இன்னொரு பையனும் காகிதத் தட்டுகளை ஒன்றைத்தொட இன்னொன்று என்ற வகையில் மெகா ஜலதரங்கம் போல் அடுக்கி வைத்து அவற்றில் சமோசா, பால் பேடா, சில உருளை வறுவல்கள் என்று நிரப்பிக் கொண்டிருந்தார்கள்.

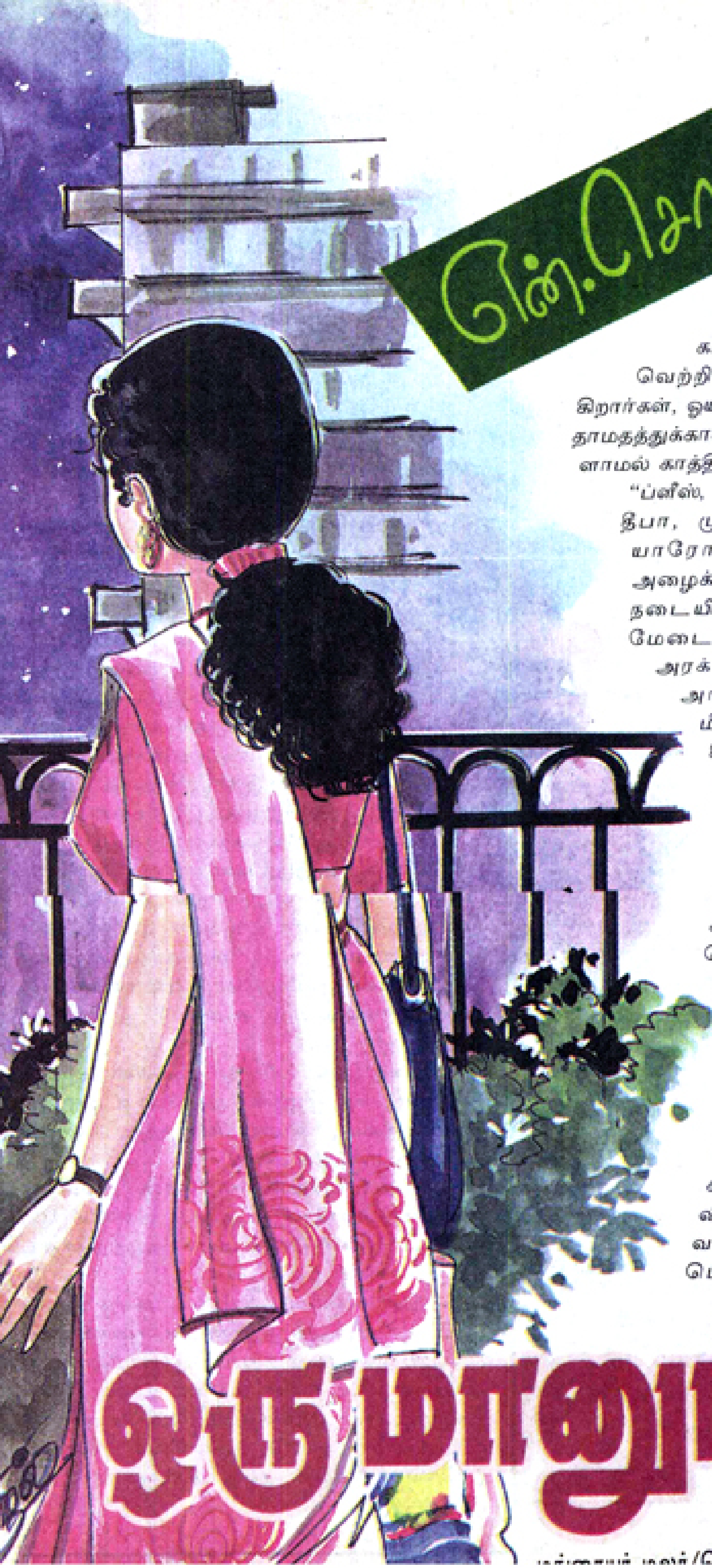
கைப்பிடிச் சுவரோரமாய்ச் சாய்ந்து நின்றிருந்த தீபாவுக்கு நடப்பதெல்லாம் புதிதாய் இருந்தது. கோடி ஜனங்கள் கூடிய சபையிலும் தனிமையாய் உணர்கிறவன் போல, அந்தக் கோலாகலங்களிலிருந்து சற்றே விலகியிருப்பவனாய்த் தோன்றினான் அவன். ஒவ்வொருவராய்ப் படியேறி வந்து அவளுக்கு வாழ்த்துச் சொல்லுவதையும், பலமாய்க் கைகுலுக்குவதையும், நாற்காலிகளிலும், அவற்றைச் சுற்றியமைந்த தற்காலிக அரட்டை மாநாடுகளிலும் சேர்ந்து கொண்டு அவள் கேக் வெட்டுகிற விநாடிக்காக பொறுமையாய்க் காத்திருப்பதையும் வியப்போடு பார்த்தான்.

சாதாரணமாய் ஸ்வர்ணா டெக்னாலஜீஸில் கொண்டாடப்படும் பிறந்தநாள் விழாக்களில் பதினைந்து பேருக்கு மேல் கூட்டம் கூடினால் கண்ணை மூடிக் கொண்டு கின்னஸ் புத்தகத்துக்கு எழுதிப் போட்டு விடலாம்.

இந்த நிதர்சன உண்மைகளை வேறெவரையும் விட நன்றாகவே புரிந்து வைத்திருந்ததால்தான் தீபாவுக்கு இன்றைக்குக் கூடியிருந்த பெருங்கூட்டம் ஆச்சரியமளித்தது. பார்ட்டி இன்னும் ஆரம்பிக்கவில்லை, அதற்குள் முக்கால்வாசி ஆபீஸ் இங்கே சங்கமித்தாகி விட்டது. வழக்கமாய் எந்த விழாவுக்கும் தலைகாட்டாத பெருந்தலைகளெல்லாம் வந்திருக்கிறது. எல்லோரும் சொல்லி வைத்தாற்போல் அவளைப் பார்க்கிற போதெல்லாம் ஆதரவோடு



கானல் நீரும்;



என்.சொக்கன்

புன்னகைக்கிறார்கள்; கட்டை விரல் உயர்த்தி வெற்றிச் சின்னம் காட்டுகிறார்கள், ஓயாமல் சிரிக்கிறார்கள், தாமதத்துக்காகச் சலித்துக் கொள்ளாமல் காத்திருக்கிறார்கள்.

"ப்ளீஸ், ஸ்டேஜுக்கு வாங்க தீபா, முன்வரிசையிலிருந்த யாரோ எழுந்து நின்று அழைக்க, தீபா கூச்சமான நடையில் அந்தச் சிறிய மேடையை அணுகினாள், அரக்கு நிறச் சேலையில் அங்கே நின்றிருந்த மீனாட்சி வாய்நிறைந்த சிரிப்புடன் அவளை வரவேற்று, வண்ண ரிப்பன் சுழற்றின கத்தியை அவளிடம் கொடுத்துவிட்டு கீழே இறங்கி கேமெராக் கண்ணைப் பொருத்திக் கொண்டாள்.

அந்த அலுவலகத்திலிருக்கிற எல்லோருடைய பிறந்த நாளுக்கும், பொறுப்பாய் கேக் ஆர்டர் செய்கிற தீபாவுக்குத் தெரியாமல், அவளுக்கான கேக்கை யாரோ விசேஷமாய்ச் செய்து வாங்கியிருக்கிறார்கள். பெரிய பட்டாம்பூச்சி

ஒரு மானும்...!

வடிவத்தில் சிறகுகளை அகல விரித்த படியிருந்த அந்த கேக்கின் முன்னே வந்து நின்றபோது தீபாவின் படபடப்பு அளவிட முடியாததாயிருந்தது.

அந்தக் கேக்கின் உச்சியில் ஒரே ஒரு மெழுகுவர்த்தி தீபாவின் வயதை மறைத்து நின்றிருந்தது. அவள் சற்றே குனிந்து அதை ஊதி அணைத்ததும், ஃப்ளாஷ் வெளிச்சமும், பலத்த கைதட்டல் ஒலியும் நனைத்தது அவளை, அத்தனை பேரும் அபஸ்வரமாய், 'ஹேப்பி பர்த்டே' பாடலைக் கோரஸ் ஆரம் பிக்க, 'ஹேப்பி பர்த்டே டியர் தீபா' என்ற போது உள்ளே பொங்கும் சிலிர்ப்போடு முதல் முறையாய்ச் சிரித்தாள் அவள்.

மண் ஜாடியில் நிறைந்த பலவண்ண ரோஜா மலர்களையும், அலுவலகத்தில் ஒருத்தர் பாக்கியில்லாமல் கொசகொச வென்று கையெழுத்துப் போட்ட வாழை யிலை அகலத்திலாலான பெரிய வாழ்த்து அட்டையையும் எம்.டி. அவளுக்கு வழங்கி னார், ஒழுங்கற்ற கரகோஷம் அரங்கை நிறைக்க, இன்னொரு மூத்த மேனேஜர் பளபள காகிதம் சுழற்றின பரிசுப் பார்ச லைக் கொடுத்தார், எல்லோரும் அவசர மாய்க் கைதட்டி விட்டு, விநியோகிக்கப் பட்ட உணவுத் தட்டுகளை வாங்கிக் கொண் டார்கள்.

தீபாவின் உடல் கனத்திருந்தாலும், மனம் உருகி லேசாகியிருந்தது உண்மை, சற்றுமுன் சாப்பிட்ட கேக் விள்ளலின் வடிவத்தில் ஒரு உற்சாகப் பட்டாம்பூச்சி உள்ளுக்குள் புகுந்து கொண்டு விட்டது போன்ற உணர்வில் அவள் மெல்ல இயல்பு தவறிக் கொண் டிருந்தாள், இத்தனை வருடங்களாய்க் கண் டிராத ஏதோ ஒரு மனநிறைவை, வாழ்க் கைக்கான புது அர்த்தத்தை இந்தப் பிரம் மாண்டமான பிறந்த நாள் கொண்டாட்டம் ஏழு கடல், ஏழு மலை, ஏழு பாலைவனம் தாண்டின தொலைவிலிருந்து கண்டுபிடித் துக் கொண்டு வந்து விட்டதுபோலொரு உற்சாகம் பூத்துக் கொண்டிருந்தது அவளுக் குள். தனிமரமாய்த் தன்னை நினைத்துக் கொண்டு நொந்திருந்த ஒருவன் தன்னைச் சுற்றியிருக்கிற அக்கறையான உலகத்தைத் திடுமென்று ஒருநாள் கண்டுகொண்டது போன்ற தரிசனத்தில் உள்ளமெங்கும் அளவற்றுப் பொங்குகிற கள்வெறி.

இன்னும் ஒரு சிறு சந்தோஷம் சேர்ந்து விட்டால் கூட, தடுமாறிக் கீழே விழுந்து விடு வாள் போல உணர்ச்சிக் குவியலாகவே இருந் தாள் தீபா. ஒரு புகைப்படத்தைப் போல் இந்த விநாடியை, இந்த தினத்தை, இந்தச் சிரிப்பை, இந்த விழாவை, இந்த உற்சாகத்தை, எல்லோரும் ஒன்றாய்க் கூடியிருக்கும் இந்தச் சேர்க்கையை, இந்த மனிதர்களையெல்லாம் பதிவு செய்து எப்போதும் தன்னோடே வைத்துக்கொள்ள முடியுமா என்று ஆசை கொண்டாள் அவள். 'மறக்கக்கூடிய நாளா இது?' என்று நெகிழ்வோடு எண்ணியபோது காரணமில்லாமல் கண்ணீர் துளிர்த்தது அவளுக்கு.

நன்கு இருட்டியிருந்த படிகளில் தீபாவும், மீனாட்சியும் இறங்கி வந்த போது அலுவல கம் சுத்தமாய் காலியாகியிருந்தது, 'ரொம்ப லேட்டாயிடுச்சு மீனா"

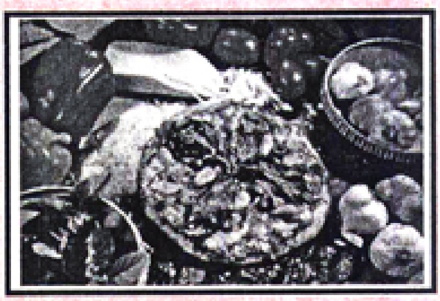
"பரவாயில்லைக்கா, நான் உங்களை ட்ராப் பண்றேன்" புதிதாய் வாங்கியிருந்த ஸ்கூட்டியின் சாவியைச் சுழற்றினபடி சொன்னாள் மீனாட்சி.

தீபா கூண்டை நெருங்கி அங்கு சிதறிக் கிடந்த ஓரிரு வாழ்த்து அட்டைகளைக் கைப் பையினுள் திணித்தபடி ஆர்வமில்லாதது போல் கேட்டாள். "மீனா, நீதான் இந்த பார்ட்டிக்கு எல்லா ஏற்பாடும் செஞ்சதா?"

"யார் ஏற்பாடு பண்ணினா உங்களுக் கென்ன?" களுக்கென்று சிரித்தவா், "அது

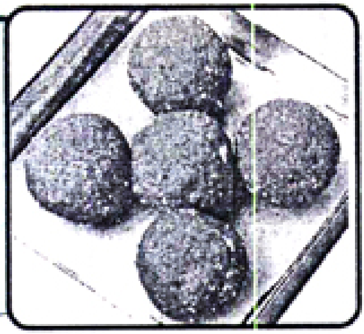
ப்ரெட், பர்கர், தக்காளி சாஸ், பிரென்ஞ் ப்ரைஸ், பீட்ஸா இவற்றை குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி கொடுக்காதீர்கள். இவைகளில் அதிக அளவு உப்பு சேர்க்கப்படுவதால், ஆறு வயது குழந்தையே பன்னிரண்டு வயது வரை சாப்பிட வேண்டிய அளவு உப்பைச் சாப்பிட்டு விடுகிறதாம்.

- லட்சுமி பாலசுப்ரமணியம்



ரவா உருண்டை செய்யும்பொழுது 1 கப் ரவாவிற்கு ¼ கப் பாதாம் மில்க் பவுடரைச் சேர்க்கவும். போடும் சர்க்கரைத் தூளைக் கொஞ்சம் குறைத்து லட்டு பிடிக்கவும். மிகவும் ருசியாய் இருக்கும்.

- ஸ்ரீமதி



இருக்கட்டும். இன்னிக்கு ராத்திரி டின்னருக்கு அப்பா, அம்மா, தங்கச்சி எல்லாரையும் கூட்டிக்கிட்டு எங்க வீட்டுக்கு வந்துடுங்க. அம்மா உங்களுக்காக ஸ்பெஷல் விருந்து தயார் பண்ணியிருக்காங்க" என்றாள். தீபா ஏதோ மறுத்துச் சொல்லுமுன் குறுக்கிட்டு, "முடியாதுன்னு மட்டும் சொல்லிடாதீங்கக்கா, அப்புறம் உங்களுக்குப் பிடிச்ச மாங்காய்ப் பச்சடியை ரொம்ப மிஸ் பண்ணுவீங்க" என்று கண்ணடித்தாள். ஏதும் பேசக் கூடவில்லை, நிறைந்து நிற்கிற தீபாவுக்கு.

கைப்பையைத் தோளில் மாட்டிக் கொண்டு, இன்னொரு பெரிய பிளாஸ்டிக் பையில் அன்றைய பரிசுப் பொருட்களை நிரப்பி எடுத்துக் கொண்டு இருவருமாய் வெளியே வந்தார்கள். முழு நிலவு வெட்ட வெளியில் பால் காய்ச்சிக் கொண்டிருந்தது.

இயற்கையின் அழகனைத்தையும் ருசித்துத் தீர்த்துவிட விரும்பினவர்கள் போல் இருவரும் வானத்தைப் பார்த்தபடி அந்த அலுவலகக் கட்டடத்துக்கு முன்னே சில நிமிடங்களுக்கு மௌனமாய் நின்றார்கள். தீபா மீனாட்சியிடம் என்னென்னவோ சொல்ல விரும்பினாலும், அவற்றை வெறும் சொற்களால் மட்டும் தெரிவித்து விட முடியும் என்று தோன்றவில்லை அவளுக்கு. இந்த விநாடியில் அவளுக்குள் நீக்கமற நிறைந்திருக்கிற சந்தோஷ, பெருமித, நன்றி உணர்ச்சிகளையெல்லாம் கொஞ்சமும் குறையாமல் மீனாட்சிக்குப் புரியவைக்க இன்னமும் வார்த்தைகளைத் தேடித் தோற்றுக் கொண்டிருந்தாள் அவள்.

மீனாட்சி நிலவிலிருந்து பார்வையை தீபாவிடம் நகர்த்தி, "உங்களை நினைச்சா பொறாமையா இருக்குக்கா எனக்கு" என்றாள் திடீரென்று. அவள் சொன்னது சரியாய்ப் புரியாததுபோல், "என்னது?" என்றாள் தீபா.

'ஏன்?' ஆச்சரியம் விலகாமல் கேட்டாள் தீபா.

"உங்க மேல பொறாமைன்னு சொல்றதை விட, நீங்க பார்க்கிற வேலை மேல எனக்கு ரொம்ப ஆசைன்னு சொல்லலாம்" என்றாள், "தினம் தினம் நிறைய மனுஷங்களோட பழகறதுக்கு வாய்ப்பிருக்கிற வேலைக்கா இது. பல பேரோட பேசி, பழகி, அவங்களைப் புரிஞ்சுக்கிட்டு, அவங்களுக்கு ஹெல்ப் பண்றது போல ஒரு ஆத்மார்த்தமான சேவை மாதிரி வேலை உங்களுது. அது எனக்கு ரொம்பப் பிடிக்கும்"

"எனக்குப் புரியலை மீனா?"

"இந்த ஆபீஸையே எடுத்துக்காங்கக்கா, மத்தவங்க பண்ற வேலைக்கும், நீங்க பண்ற வேலைக்கும் வித்தியாசம் இருக்கா, இல்லையா? இங்க இருக்கிற எஞ்சினியர்ஸ் எல்லாரும் ஒரு டிபார்ட்மென்ட்ல இருக்காங்கன்னா, அவங்க அந்த ஒரு செக்ஷனுக்கு, ஒரு ப்ராஜெக்டுக்குத்தான் சொந்தம். பத்து பேரோ, இருபது பேரோ, இந்தச் சின்ன வட்டத்துக்குள்ள இருந்து வேலை பார்த்துக்கிட்டிருக்காங்களே தவிர, அந்த சர்க்கிளுக்கு வெளியே இருக்கிறவங்களைப் பத்தி அவங்க கொஞ்சமும் அக்கறைப்படறதில்லை, ஏன்னா அதுக்கு அவசியமே இல்லை, சேணம் கட்டின குதிரை மாதிரி கொடுத்த வேலையை மட்டும் செஞ்சுட்டு போயிட்டே இருக்கலாம்.

சிறு இடைவெளிவிட்டு தொடர்ந்து பேசினாள் அவள். "ஆனா உங்க வேலை அப்படி இல்லை. நீங்க அட்மினிஸ்ட்ரேஷன்ல இருக்கிறதால இந்த ஆபீஸ்ல எல்லாருக்குமே உங்களை பர்சனலா, நல்லாவே தெரிஞ்சிருக்கு. எப்பவாச்சும், ஏதாவது ஒரு காரணத்துக்காக அவங்க அத்தனை பேரும் உங்ககிட்டே வந்திருக்காங்க. நீங்



VBJ INTEGRITY
Diamonds
VBJ
இதனால் விஞ்ச முடியாத
ஒன்றே ஒன்று உங்கள் அன்பு!

களும் எப்பவும் அவங்களுக்கு ஹெல்ப் பண்ணியிருக்கீங்க, அவங்க அதையெல்லாம் மறக்காம மனசில வெச்சிருந்து இன்னிக்கு உங்க பார்த்டேன்னதும் சந்தோஷமா ஓடி யாடி வேலை பார்க்கறாங்க, பாசாங்கில்லாம நிஜமா சிரிச்சு, மனப்பூர்வமா வாழ்த்துச் சொல்றாங்க."

அவள் வேறு யாரைப் பற்றியோ பேசிக் கொண்டிருப்பது போல் நிச்சயமில்லாமல் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள் தீபா. அதே சமயத்தில், உள்ளர்த்தம் புரியாமல் வியந்து கொண்டிருந்த ஒரு கவிதைக்கு யாரோ தெள்ளத் தெளிவாய் விளக்கம் சொல்லக் கேட்பது போன்ற நெகிழ்ச்சியுணர்வும் அவளை மூழ்கடித்துக் கொண்டிருந்தது. அதைச் சமாளித்து நிமிர்ந்து, "அப்படி யெல்லாம் ஒண்ணுமில்லை மீனா, நான் என் வேலையை என் டியூட்டியைத்தான் செஞ் சேன், அதுக்கு மேல எதுவும் பெரிசா செஞ் சிடலை" என்றாள்.

மீனா சிரிப்போடு, "நீங்க உங்க வேலையை மட்டும்தான் செஞ்சீங்க, ஆனா அது எத்தனையோ பேருக்கு நல்லது செய்யற வேலையா அமைஞ்சு போச்சுன்னு பார்த்தீங் களா? உதாரணமா என்னையே எடுத்துக் கோங்களேன், உங்க ஆஃபீஸ்ல ஒரு கேன்ட் டீன் வைக்கலாமேன்னு பேச்சு அடிபட்டது. அப்போ உங்களுக்கு உடனே என்னோட ஞாபகம் வந்திருக்கு, எனக்கு அதைச் சிபா ரிசு பண்ணினீங்க, உங்களைப் பொறுத்த வரைக்கும் அது ரொம்பச் சின்ன விஷயம் தான், சாதாரணமான விஷயம்தான், ஆனா எனக்கு அது எவ்ளோ பெரிய உதவின்னு யோசிச்சுப் பாருங்கக்கா, வாசல் எதுன்னு கூடத் தெரியாம தடுமாறிட்டு இருந்தவளுக்கு வழிகாட்டி, முதல் படியில காலை எடுத்து வெச்சது நீங்கதானே? அதுக்கப்புறம் நான் எத்தனை உயரம் ஏறிட்டாலும் உங்களை என்னால மறக்க முடியாதே! அப்படித் தானே இன்னிக்கு பார்ட்டிக்கு வந்த ஒவ்வொருத்தரும் உங்களைப் பத்தி உசத்தியா நினைச்சிருப்பாங்க?"

தீபா பேச்சற்றவளாய் மீனாட்சியைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்க, அவள் தீர்மான மான குரலில் தொடர்ந்து சொன்னாள், "இன்னிக்கு வந்த பெரும்பாலான பேரை உங்களுக்குத் தெரியாதுன்னு சொன்னீங் களேக்கா, அது முக்கியமே கிடையாது. அவங்க எல்லாருக்கும் உங்களைத் தெரிஞ் சிருக்கு. நீங்க அவங்களை மறந்திருக்கலாம், ஆனா நீங்க செஞ்ச உதவியினால, உங்களை அவங்க எல்லாருமே நினைவு வெச்சிருக் காங்க, அதானேக்கா பெரிய விஷயம்? இத் தனை மனுஷங்களை சம்பாதிச்சிருக் கீங்களே, இதைப் போல ஒரு பாக்கியம் யாருக்குக் கிடைக்கும்?" மீனாட்சி சொல்லிக் கொண்டிருக்கையிலேயே அவள் கையைப் பிடித்துக் கொண்டு அழவேண்டும் போலிருந்தது தீபாவுக்கு.

ஆளரவமற்ற நிழல் பாதையில் இருவரும் ஒருவர் விரலை மற்றொருவர் மானசீகமாய்ப் பற்றிக் கொண்டு மீனாட்சியின் ஸ்கூட்டரை நோக்கி நடக்கையில் ஒருமுறை தன் அலுவலகக் கட்டடத்தைத் திரும்பிப் பார்த்துக் கொண்டாள் தீபா, இதற்கு முன் தோன்றி உறுத்திக் கொண்டிருந்த கேள்விகள், சந்தேகங்கள், நிச்சயமின்மைகள் யாவும் அந்த விநாடியில் அர்த்தமற்றவையாகத் தோன்றின, இதுவரை அனுபவித்திராத ஒரு பெருமித முழுமையுணர்வு அவள் இதயத்தில் நிறைந்து பரவியது.

அவள் தொடர்ந்து நடந்தாள்.

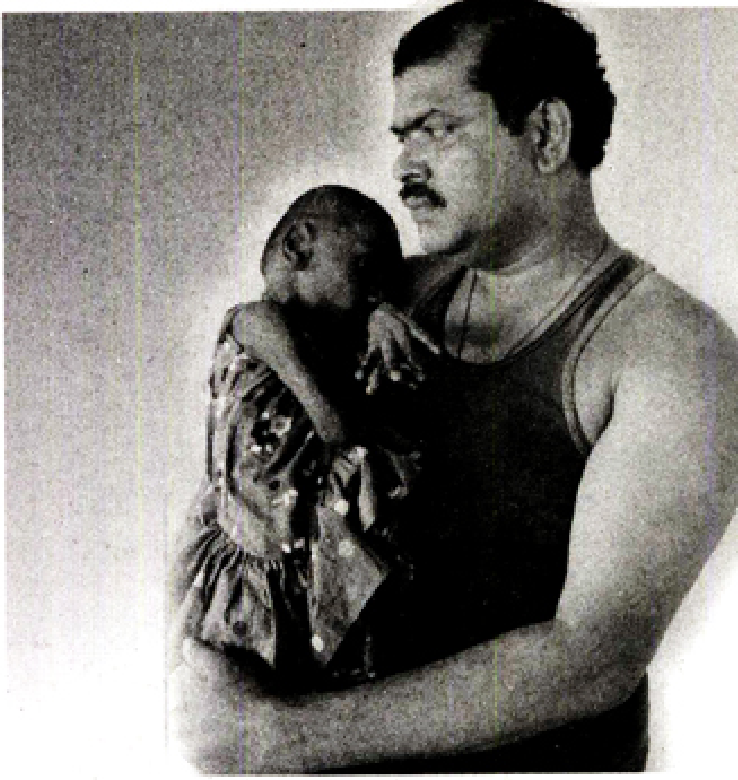
(நிறைந்தது)

வீட்டு விசேஷத்திற்கு வந்த சமையல் மாமியிடம் ஸ்வீட் பச்சடி செய்தார். தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கி சிறிது நெய்யில் வதக்கி, சர்க்கரையை ஒரு கம்பிப் பாகும் வைத்து ஏலப்பொடியுடன் வதக்கிய தக்காளியைக் கிளறியிருந்தார். பிரமாதமாக இருந்தது.

- லட்சுமி பாலசுப்ரமணியம்



நான் தேடும் ஒருவர் நீங்களாக இருக்கலாம்...



உதவும் கரங்கள் கடந்த 16 ஆண்டுகளாக ஆதரவற்ற அனாதைகளை வயது வித்தியாசமின்றி ஜாதி மத பேதமின்றி அரவணைத்து பாதுகாத்து வருகின்றது. அனாதை குழந்தைகள், மனநிலை பாதிக்கப் பட்டோர், ஆதரவற்ற முதியோர் மற்றும் இந்த சமுதாயத்தால் தூக்கியெறியப் பட்டவர்களை தெருக்களில் கண்டெடுத்து காப்பாற்றி வருகிறது.

தற்பொழுது சுமார் 1600 க்கும் மேற்பட்டவர்கள் எங்கள் இல்லத்தின் பராமரிப்பில் உள்ளார்கள். ஆனால் இவர்களுக்கு சேவை செய்ய இருப்பதோ 38 தன்னார்வ தொண்டர்கள் மட்டுமே. இந்த குறையை போக்க நீங்கள் முன் வருவீர்களா? நீங்கள் அன்போடு, நேர்மையோடு எத்தகைய கடின பணியையும் செய்து முடிக்கும் தன்னார்வம் உள்ளவர் என்றால் நான் தேடுவது உங்களை தான். உணவு, இருக்க இடம் மற்றும் உதவி தொகையும் வழங்கப் படும்.

பணியிலிருந்து ஓய்வு பெற்ற நர்ஸ்கள், மருத்துவ உதவியாளர்கள், House Mothers, வாகன ஓட்டுனர்கள், சமையல் வேலை தெரிந்தவர்கள், அலுவலக மேலாளர்கள் ஆகியோரும் வரவேற்கப்படுகிறார்கள்.

வாருங்கள், மண்ணில் மனித நேயம் மலர செய்வோம்.

உங்கள்
வித்யாகர்.

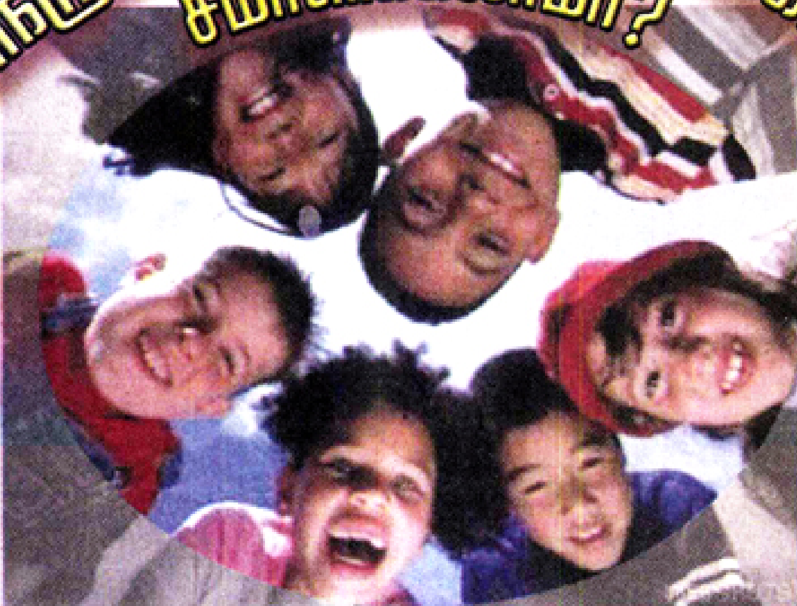
UDAVUM KARANGAL
460, N.S.K. Nagar, Chennai - 600 106 Ph: 6216321, 6216421.
Fax: 6267624

DONATIONS ARE EXEMPTED FROM INCOME TAX

Tam & Terry

ஒவ்வொருவர் வாழ்க்கையிலும் இருண்ட பகுதி என்பது ஒன்று உண்டு. இந்த இருண்ட பகுதி ஒவ்வொரு நாளும் கடந்து போய்க் கொண்டேதான் இருக்கிறது. அந்த ரணம், படிப்படியாக மறதி என்ற மருந்தினால் ஆற்றப்படுகிறது. இவ்வுலகில் ஏதும் நிலைத்து நிற்பதில்லை. அப்படித்தான் துன்பங்களும், துக்கங்களும். பல துன்பங்கள், நாமாக அதைப்

நெருக்கடியான சூழ்நிலையைச் சமாளிக்கலாமா?



பவள சங்கரி

புதுப்பிக்காத பட்சத்தில், வெகு குறைந்த நேரமே நிலைக்கக் கூடியதாகிறது.

பயணம் செய்யும் படகில் அடைக்க முடியாத ஓட்டை விழுந்தால் அதை தேவையில்லாமல் சரி செய்ய முயற்சிப் பதை விட்டு வெளியில் வர வேறு வழியைத் தேடுவதே அந்த நேரத் தேவையாகும்.

வாழ்க்கையில் நிலையான ஒன்றே ஒன்று மாற்றங்கள் தான். மாற்றங்களை கண்டிப்பாக தடுத்து நிறுத்த முடியாது. ஆனால் அந்த மாற்றங்களை நமக்குச் சாதகமாக்கிக் கொள்ள முடியும். அதன் மூலம், இருண்ட பாதையை முழுக்க அடைத்துவிட்டு, அதிலிருந்து மீண்டு, ஒளிமயமான மறு பாதையை நோக்கி, நம்பிக்கையோடு நடைபோட முடியும்.

உற்சாகமாகச் சொல்வோம், ஹாய்...! - 2

சில மாதங்களோ, சில நாட்களோ, சில நிமிடங்களோ கூட நிலைத்து நிற்க முடியாத அந்த நிகழ்வுகளை, ஏன் உணர்வுப்பூர்வமாக கட்டுண்டு வேதனைப்பட வேண்டும்? பிரபல மனோதத்துவ எழுத்தாளர் காப்மேயர், இது போன்ற நேரங்களில்,

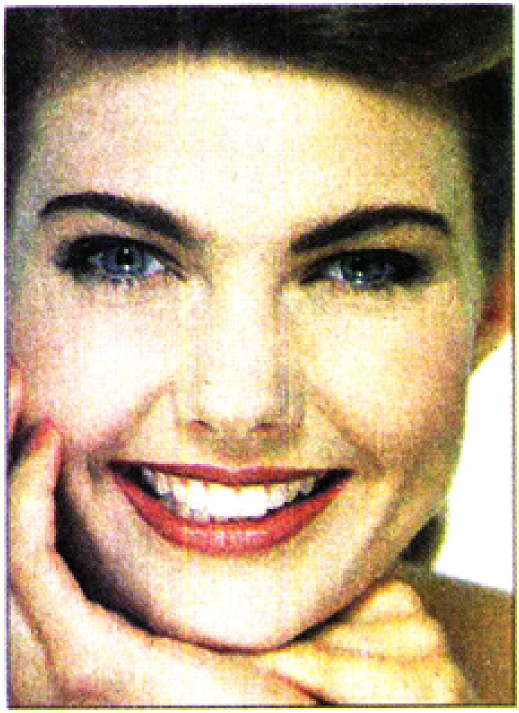
என்ன செய்யப் போகிறோம்

என்ன செய்ய முடியும்

என்ன செய்ய வேண்டும்

என்ற விழிப்புணர்வுடனே இருக்க வேண்டும் என்கிறார்.

முழு நம்பிக்கை வைத்து ஒரு காரியம்



செய்ய முற்பட்டால் அதற்குரிய சக்தி தானாகக் கிடைக்கும் என்பது இயற்கை விதி. மனம் தளராத நம்பிக்கை வேண்டும். தன்னம்பிக்கை உடைய ஒருவர் வாழ்க்கையில் எந்த ஒரு துக்கமான சூழ்நிலையிலும், "என்னால் கண்டிப்பாக இந்தச் சூழலையும் கையாள முடியும். அதை நான் செய்யப் போகிறேன்' என்றே முதலில் எண்ணுவர்.

சசிகலா, தன் கணவர், குழந்தைகளுடன் சொகுசாக வாழ்ந்து கொண்டிருந்தார். கணவர் ஒரு தொழிலதிபர். ஒருநாள் இரவில் தூங்கிக் காலையில் எழும்போது கணவருக்குப் பக்கவாதம் கடுமையாகத் தாக்கியிருந்தது. திடீரென்று எந்த எச்சரிக்கையும் இல்லாமல் அவரைப் படுத்த படுக்கையாக்கி விட்டது. அவர் பார்த்துக் கொண்டிருந்த வியாபாரம் ஸ்தம்பித்து நின்றது. சசிகலா பள்ளியிறுதி வகுப்பு வரை மட்டுமே படித்தவர். என்ன செய்வதென்று புரியாமல் நிலை குலைந்து போனதென்னவோ உண்மைதான். மூன்றாம் மனிதரை நம்பி வியாபாரத்தையும் விட முடியாது.

அவர் மனத்தில் தோன்றிய முதல் கேள்வி, 'நான் எப்படி இதனை ஈடுசெய்யப் போகிறேன்?' என்பதுதான். அடுத்தது, இந்தச் சூழ்நிலையில் இருந்து மீண்டு வந்தே ஆக வேண்டும். எப்படியாவது ஏதாவது செய்ய வேண்டும் என்று தீர்மானம் செய்து கொண்டார்.

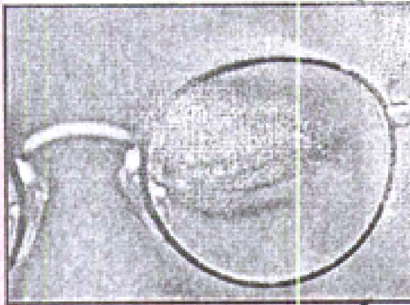
அவர்களுடைய குடும்ப நண்பரை கலந்தாலோசித்து தன்னுடைய தந்தையைக் கூட வைத்துக் கொண்டு, தானே வியாபாரத்தைத் தொடர்ந்து நடத்துவது என்று முடிவு செய்தார். கணவரிடம் முக்கியமான ஆலோசனைப் பெற்று, பாங்கில், டிராஃப்ட் எடுப்பது முதற்கொண்டு ஒவ்வொன்றாகக் கற்றுக் கொண்டு வியாபாரத்தை நடத்தும் முயற்சியில் ஈடுபட்டார். சொகுசாக வாழ்ந்து பழக்கப்பட்டவராயிருந்தாலும், இன்று தேவையென்று வந்தவுடன், கணவருக்கும் பணிவிடைகள் செய்து, குழந்தைகளின் பொறுப்பு மற்றும் வியாபாரம் என்று எல்லாவற்றையும் திறம்பட கவனிக்கும் பக்குவமும் பெற்றார்.

ஆரம்பத்தில் பல பிரச்னைகளைக் கடக்க வேண்டி வந்தது. நல்ல ஆக்கப்பூர்வமான சிந்தனை உடையவர்கள் எல்லாம் எளிதாக சரியாகி விடும் என்ற எண்ணத்துடனே இருப்பார்கள். அதனால் அதற்கேற்றாற்போல செயல்படவும் ஆரம்பித்து விடுவார்கள். இப்படிப்பட்டவர்கள் எத்தகைய சூழ்நிலையாக இருந்தாலும் அதைத் தன்னுடைய முன்னேற்றத்துக்கு ஏற்றவாறு பயன்படுத்திக் கொள்வார்கள்.

உண்மையிலேயே சில சூழ்நிலைகள் மிகுந்த கொடூரமானவையாகிறபோது, ஆக்கப்பூர்வமான சிந்தனையோடு எதிர்

ஒரு சகோதரி கண்ணில் பேன் பற்றி எழுதியிருந்தார். எனக்குக் கண்ணில், எரிச்சல், மூடினால் வலி, டாக்டரிடம் காண்பித்ததில், கண்ணில் பொடுகு இருப்பதாகக் கூறிவிட்டு, பேபி ஆயிலை 5,6 சொட்டு சுத்தமான தண்ணீரில் விட்டு, கண்களை மூடிக் கொண்டு பஞ்சினால் துடைத்து விடச் சொன்னார். ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவை கண்ணை துடைத்து எடுத்ததில், இரண்டே நாளில் நன்றாகக் குணமாகி விட்டது.

- பி. கமலா



கொள்ள முடியுமா என்று நினைத்துக்கூடப் பார்க்க முடியாது.

சுபத்ரா, திடீரென்று ஒருநாள், 35 வயதான தன் கணவரை மாரடைப்பினால் இழந்தார். கையில் இரண்டு பெண் குழந்தைகள். தாங்க முடியாத துக்கத்தினால் பீடிக்கப்பட்டார். உறவினர்கள், நண்பர்கள் எல்லாம் ஆறுதல் கூறி, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அவரவர் பணிக்குத் திரும்பிக் கொண்டிருந்தார்கள்.

துக்கத்திற்குப் பிறகு, மனத்தில் ஒரு பீதி கிளம்பியது. குழந்தைகளின் எதிர்காலம் என்ன ஆகப் போகிறது. அவர் அதைப் பற்றிக் கூறும்போது, "நான் என்னுடைய சக்தியை முழுதும் துக்கத்திலேயே இழக்கிறேன் என்பதை உணரும்வரை நான் ஆழ்ந்த கவலையிலேயேதான் இருந்து கொண்டிருந்தேன்.

"என் புதிய வாழ்க்கையை குழந்தைகளுக்காக வாழ முடிவு செய்தேன். அடுத்த நாளைப் பற்றிய எந்த சிந்தனையும் இல்லாமல், பெரிய எதிர்காலத் திட்டம் எல்லாம் தீட்டாமல், அன்றைய பொழுது கழிந்தால் போதும் என்று யோசித்தேன்" என்கிறார்.

மனோத்தத்துவ நிபுணர்களும் இதையேதான் சொல்கிறார்கள். எதிர்காலத்தைப் பற்றி யோசிக்கும்போதுதான் வாழ்க்கை மலைப்பாக இருக்கும். எந்த விஷயமாக இருந்தாலும் அதைச் சிறு பாகங்களாகப் பிரித்துப் பார்க்கும்போது, அதனை கையாள்வது எளிதாகும். வாழ்க்கை முழுவதையும் எப்படி ஓட்டப் போகிறோம் என்று எண்ணுவதை விட அடுத்த பதினைந்து நிமிடத்தை எப்படி கடக்கப் போகிறோம் என்று யோசிக்க ஆரம்பித்தாலே போதும். இந்த எண்ணம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக துக்கத்திலிருந்து மீட்டு, அன்றாடப் பணிகளைக் கவனிக்க உதவி செய்யும்.

இன்று சுபத்ரா கூறும்போது, "அவர் இல்லாமல் இந்த உலகில் எப்படி வாழப் போகிறேன் என்கிற அந்த துக்கம், இன்று என்னை விட்டு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விலகி, அவர் விட்டுச் சென்ற அரசாங்கப் பணியைத் தொடர்ந்து நான் ஏற்றுக் கொண்டு, குழந்தைகளையும், குடும்பப் பொறுப்பையும் கவனிப்பதில் அப்படியே கரைந்து கொண்டிருக்கிறது. அவர் நினைவு ஒரு பலமாக என்னை வழி நடத்தி வருகிறது" என்றார்.

இதுபோன்ற தவிர்க்க முடியாத பேரிழப்புக்களில் இருந்து மீண்டு வருவதற்கு, ஏதேனும் ஒன்றின் மீது ஆழ்ந்த நம்பிக்கை கொண்டிருப்பது பெரிதும் பயன்தரும் என்கின்றனர் வல்லுநர்கள். ஆண்டவனிடத்தில் முழு ஈடுபாடும், பக்தியும் கொண்டால் ஒரு அமைதி கிடைக்கும் என்பதில் துளியும் ஐயமில்லை. ஆழ்ந்த பக்தி உடையவர்கள் எத்தனை சோதனைகள் வந்தாலும், கடவுளை நிந்திக்கவும், மறக்கவும் மாட்டார்கள். இந்த பக்தி கண்டிப்பாக அந்த நேரத்தில் நல்ல ஆறுதலாகவும், நம்பிக்கையளிப்பதாகவும், எப்பேர்ப்பட்ட துக்கத்திலிருந்தும் மீண்டு வந்து வாழ்க்கைக் கடமைகளை நிறை



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை – 63. போன் : 22760612.
City Office No.7,முதல் மாடி, வேலு தெரு, மேற்கு மாம்பலம்,
(அயோத்யா மண்டபம் அருகில்) சென்னை – 33.போன் 23714942.
எமது புதிய கிளை நிறுவனம் : எண். 7, 30வது தெரு, தில்லைகங்கா நகர்,
நங்கநல்லூர், சென்னை – 600 061. போன் : 22333214

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர், வணக்கம்!

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 16 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, திக்கற்ற மற்றும் வறுமை கோட்டின் கீழ் வாழும் 200 மாணவ மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன், உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (200 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
• இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித்தொகை	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	12,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில்/வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை **ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்** என்ற பெயருக்கு **Cheque / DD / MO'**மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர்

சுவாமி ஸ்ரீ அம்பிகானந்தா — நல்லாசியுடன் — A.ராஜாபக்கிரிசாமி MSc., MEd.,

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

வேற்றுவதற்குரிய சக்தியையும் கொடுக்கும்.

'நம்பிக்கை' என்றால் கண் மூடித்தனமான நம்பிக்கை கொண்டிருப்பது என்பது அர்த்தமல்ல. தவிர்க்க முடியாத அந்தத் துக்கமான சூழலை வெற்றிக் கொள்ள முதலில் வேண்டியது - அந்தச் சூழ்நிலையைப் பற்றிய உண்மையான விழிப்புணர்வு. அதாவது ஏற்றுக் கொள்ளச் சிரமமான உண்மைகளை, புறக்கணிக்காமல் இருக்க வேண்டியது மிக அவசியம்.

அபர்ணாவின் நிலைமை சற்றே வித்தியாசமானது. நல்ல குடும்பத்தில் பிறந்து, அருமையாக வளர்க்கப்பட்டு, சக்திக்கு மீறி செலவு செய்து, வசதியான வீட்டில் வாழ்க்கைப்பட்டவர். திருமணமான ஆறு மாதத்திலேயே, தெரிந்து விட்டது. அவரால் மேற்கொண்டு அந்தக் கணவனுடன் குடும்பம் நடத்துவது என்பது முடியாத காரியம் என்று. அடுத்து என்ன செய்ய வேண்டும் என்று யோசிக்க ஆரம்பித்தார்.

தான் பாதியிலேயே விட்ட படிப்பைத் தொடர்ந்தார். பெற்றோருக்குப் பாரமாக இருக்க விரும்பாமல், தன் சொந்தக் காலில் நிற்க முடிவெடுத்தார். இன்று ஒரு பெரிய தனியார் கம்பெனியில் உயர் அதிகாரியாக, கை நிறைய சம்பளத்துடன், பெற்றவர்களுக்கும் ஆதரவாக நிம்மதியாக இருக்கிறார். இது போன்ற சூழலில் பணம் என்பது வாழும் நம்பிக்கையைக் கொடுக்கிறது.

நம் மீது அக்கறை கொண்ட உறவினர்கள், நல்ல நண்பர்கள் இவர்களின் ஆறுதலை ஏற்றுக் கொள்ளத் தயங்கக் கூடாது. காரணம் அது ஒரு பெரிய பலமாகும். பொதுவாக பலர் செய்யும் தவறு இதுதான். நல்ல குடும்ப வாழ்க்கை அமையாதவர்கள், விசேஷத்திற்கோ, மற்ற குடும்ப விழாக்களுக்கோ செல்லத் தயங்குவதுதான். இது போன்ற தயக்கத்தை விட்டொழிக்க வேண்டும்.

திடீரென்று ஏற்படுகின்ற உயிர்க் கொல்லி வியாதி, ஊனம் இப்படி வாழ்க்கையில் எதிர்பாராமல் எது நடந்தாலும் அதனை எதிர் கொண்டு, சமாளித்துப் போராடி வெற்றி கண்டவர் பலர். காலம் என்பது எப்படிப்பட்ட துக்கத்தையும் ஆற்றக் கூடிய சிறந்த மருந்தாகும்.

வாழ்க்கை மேடு பள்ளங்கள் நிறைந்தது என்பது அனைவரும் அறிந்ததே. எப்படிப்பட்ட துன்பம் வந்தாலும், அதை எதிர்த்துப் போராடி வாழ்ந்தே தீருவது என்ற தீர்மானம் கொள்ள வேண்டும். ஒருமுறை வாழ்க்கையில் இப்படிச் சமாளித்தவர்கள், எப்பேர்ப்பட்ட சவால்களைக் கண்டும் அஞ்சாமல் தொடர்ந்து போராடிக் கொண்டே இருப்பார்கள். எந்தச் சூழ்நிலையையும் எளிதாக வெற்றி கொண்டு விடுவார்கள்!

35 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்மணிகள் கட்டாயம் கால்சியம் மாத்திரை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என எல்லா நாட்டு மருத்துவர்களும் வலியுறுத்துகிறார்கள். ஆனால் அதைவிட இன்றியமையாதது உடற்பயிற்சி தானாம். வாரத்தில் 4 நாளாவது உடற்பயிற்சி தினம் அரை மணி முதல் 1 மணி நேரம் செய்தாலே, எலும்பு பலவீனம் ஆவதும், தேய்வதும் முதுமை அடைவதும் தள்ளிப் போடப்படுகிறது என அமெரிக்க உணவு ஆராய்ச்சி மையம் இணையதளத்தில் வெளியிட்டுள்ளது.



- லட்சுமி பாலசுப்ரமணியம்

என் சித்திக்கு நாற்பது வயதாகும் போது மாதந்திர விலக்கு ஒரு மாதம் தள்ளிப் போயுள்ளது. அவருக்குக் கருவுற்றால் வாந்தி, குமட்டல் ஏற்படுமாம். டெலிவரியாகும் வரை வாந்தி இருக்குமாம். இப்போது அந்த மாதிரி ஒன்றுமில்லை.

பாட்டியிடம் நான் தள்ளிப் போனதைக் கூற, பாட்டியோ நாற்பது கவலைப்படாமல் வேலையைப் பார் எனக் கூறியுள்ளார். மேலும் தனக்கு வாந்தி, தலைச்சுற்றல் இல்லாததால் கருவுற்று இருக்க மாட்டோம் என்ற நம்பிக்கை அவருக்கு.

சித்திக்கு குடல் இறங்கி விட்டதால் அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டுமென மருத்துவர்கள் கூறினர். மாதவிலக்குத் தளளிப் போன நான்கு மாதம் கழித்து



சித்திக்குப் பெண் பிறந்த கதை!

வயதானால் ஒருசிலருக்கு தூரம் வருவது நின்று விடும் என்றுள்ளார். தனக்கு ஏதோ வயிற்றில் சுற்றுவது போல் உள்ளது என்றால், பாட்டியோ தூரம் நிற்கும்போது அப்படித்தானிருக்கும். மருத்துவரிடம் சென்று அறுவை சிகிச்சைக்கு நாள் குறித்தார். மருத்துவர் மாதவிலக்கு ஒழுங்காய் வருகிறதா என்றதற்கு எனக்கு நின்று நான்கு மாதமாகி விட்டது எனக் கூறி

விட்டுள்ளார். அவரும் சரியென்று நாள் குறித்து அறுவை சிகிச்சை மயக்க மருந்து கொடுத்து முடித்து விட்டார். அறுவை சிகிச்சைக்காக ஏகப்பட்ட மருந்து மாத்திரைகளைச் சித்தி சாப்பிட்டுள்ளார்.

அறுவை சிகிச்சையும் முடிந்து சித்தி வீட்டிற்கு வந்து ஓரிரு மாதம் ஓய்வு எடுத்து ஆசிரியையாக உள்ளதால் பள்ளிச் சென்று பணியில் சேர்ந்துள்ளார். பள்ளியில் அனைவரும் குண்டாகி விட்டுள்ளீர்கள் என கூறினராம். நாம் உடல்நலம் தேற, பழச்சாறு, மருந்து, மாத்திரை எனச் சாப்பிட்டு ஓய்வும் எடுத்ததால் குண்டாகி விட்டுள்ளோம் என நினைத்துள்ளார்.

இதற்கிடையே, மருத்துவக் கல்லூரி படித்துக் கொண்டிருந்த மாமா மகள் விடுப்பில் வீட்டிற்கு வர, "அத்தை ஏன் உங்களுக்கு வயிறு பெரியதாக உள்ளது, படுங்கள் நான் சோதித்துப் பார்க்கிறேன்" என வயிற்றை அழுத்திப் பார்த்து, வயிற்றில் ஏழு மாதக் குழந்தை உள்ளது என்று கூற அவர்கள் அதிர்ச்சியடைந்து விட்டார்கள். இவள் படிக்கும் கற்றுக்குட்டி என அவளை நம்பாமல் வேறு ஒரு மருத்துவரிடம் சென்று பரிசோதனை செய்ய, அவரும் ஏழு மாதக் குழந்தை வயிற்றில் உள்ளது என உறுதிப்படுத்தினார். மூன்று மாதம் முன்பு மயக்க மருந்து கொடுத்து தனக்கு நடந்த அறுவை சிகிச்சை பற்றிக் கூற, மருந்தினால் குழந்தைக்கு ஏதாவது குறையாக வர வாய்ப்புள்ளது என அவரும் கூற, இன்னும் அதிக அதிர்ச்சி அனைவருக்கும்.

அறுவை சிகிச்சை செய்த மருத்துவமனைக்கே சென்று பரிசோதனை செய்ததில் ஆறு மாதம் குழந்தைக்கு முடிந்து விட்டதால் அபார்ஷன் ஏதும் செய்ய இயலாது என்றும், மயக்க மருந்து மற்றும் நிறைய மருந்துகளை உட்கொண்டதால் குழந்தைக்கும் ஏதாவது பாதிப்பு இருக்கலாம் என்றும் கூறி விட்டனர். செய்வதறியாது கடவுளின் மேல் பாரத்தைப் போட்டு டெலிவரிக்குத் தயார் ஆனார் சித்தி. ஆனால் கடவுளின் அருளால் குழந்தை நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் பிறந்தது.

இன்று அந்த அழகிய பெண் கல்லூரி சென்று வருகிறாள்!

- மலர்க்கொடி

சமச்சீரான உணவு முறையைப் பின்பற்றும் நாடு இந்தியா தானாம். பல மாநிலங்களில் பல்வேறு வகை உணவு முறை பின்பற்றப்பட்டாலும், எல்லா மாநிலங்களில் முழுப் பயறு, தானியங்கள் உணவில் உள்ளதால், அலர்ஜி (ஒவ்வாமை) அதிகமாகப் பாதிக்கப்படாமல் இருப்பது இந்தியர்கள்தானாம்.

- லட்சுமி பாலசுப்ரமணியம்.



ஆர். எஸ்.பதி மருந்து உபயோகிக்கும் முறை



உயர்ந்த தரம், விரைந்த நிவாரணம். இந்த மருந்து 90 வருடங்களுக்கு மேலாக பல லட்சம் மக்களால் உபயோக படுத்தப்பட்டு வருகிறது. இது எல்லா காலங்களுக்கும், எல்லா வயதினருக்கும் ஏற்ற பாரம்பரிய மிக்க குடும்ப மருந்து.



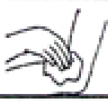
குழந்தைகள் இருமலுக்கு, முதுகெலும்பின் மேலிலும், நெஞ்சுக்குழியிலும் மருந்தை அடிக்கடி தேய்ப்பதுடன் தொண்டையின் மேலில் தேய்க்க வேண்டும். நெஞ்சு சளி, இருமல், தொண்டை வலி தீரும்.



தலைவலியிலிருந்து முற்றிலும் விடுபட 3அல்லது 6துளிகள் மருந்தை 2அல்லது 3 முறை நெற்றியில் தேய்க்கவும்.



அதிக தூரம் நடந்ததினாலாவது, கடின வேலையினாலாவது மற்றெந்த காரணத்தினாலாவது தேகமுழுமையும் அதிக வலியும், மண்டைக் கனமும் உண்டாகியிருந்தால் வெந்நீரில் மருந்தை விட்டு கலக்கி ஸ்நானம் செய்தால் வலி எல்லாம் தீரும்.



தேகத்தில் அடிபட்ட வீக்கம், பொறுக்கமுடியாத வலி, மற்றெந்த வீக்கமாய் இருந்தாலும் அரைச்சீசா வெந்நீரில் கால்புட்டி இந்த மருந்தை விட்டு குலுக்கி ஒரு துணியில் நனைத்து நோயுள்ள இடத்தில் அடிக்கடி போட்டு வந்தால் முற்றிலும் குணமாகும்.



தேகத்தில் எந்தவிதமான வலிநோய் உண்டானாலும் கை,கால்,முழங்கால், இடுப்புவலி மூட்டுவலிக்கு நோயுள்ள இடத்தில் மருந்தை அடிக்கடி நன்றாய்ச் சூடேறும்படி தேய்க்கவும்.



கத்தியினால் வெட்டுபட்ட காயங்கள் வெந்தபுண்கள், புரையோடுகிற ஆறாத புண்கள் யாவும் இம்மருந்தைப் போட்டவுடன் சீக்கிரம் குணமாகும்.



வீட்டில் துர்நாற்றமுள்ள இடத்தில் இம்மருந்தை தெளித்தாலும், அல்லது மரத்தூளில் கலந்து தூவி வந்தாலும், அல்லது துணியில் நனைத்து தொங்க விட்டாலும் கெட்ட நாற்றத்தைப் போக்கி சுத்தம் செய்யும். கொசு, ஈ, பூச்சிகள் முதலியவை இந்த வாசனைப்பட்டால் ஓடிவிடும்.



பல்வலி, அரணை, வீக்கம் முதலியவைகளுக்கு ஒரு பஞ்சில் மருந்தை நனைத்து நோயுள்ள இடத்தில் அடிக்கடி வைத்து வந்தால் குணமாகிவிடும்.



வயிற்றுவலி, வயிற்றுப் பொறுமல், அஜீரணம், வயிற்று இரைச்சல், வாய்வு இவைகளுக்கு வெந்நீரிலாவது அல்லது சுக்கு, பனை வெல்லமும் சேர்த்து 2அல்லது 3துளிகள் சேர்த்து கொடுக்கவும்.



ஜலதோஷம், மூக்கடைப்பு, இவைகட்கு மருந்தை நோயுள்ள இடங்களில் நன்றாய்ச் சூடேறும்படி தேய்க்கவும்.



மூக்கில் சைனசுக்கு இந்த மருந்தை ஒரு துளியும் தேங்காய் எண்ணெய் மூன்று துளியும் கலந்து காலை, மாலை மூக்கில் தடவி வந்தால் நல்ல நிவாரணம் அளிக்கும். மேலும் இந்த மருந்தை சுடுதண்ணீர் பாத்திரத்தில் சிலதுளிகள் விட்டு போர்வையால் தலையை மூடியவண்ணம் ஆவிபிடித்தால் சைனஸிலிருந்து நல்ல நிவாரணம் அளிக்கும்.

“ஒரு இசைக் குடும்பத்திலே பிறந்ததினால் எந்த வயசுலேர்ந்து பாட்டு கத்துக்கிட்டேன் என்று சொல்லுவது மிகக் கஷ்டம். எந் நேரமும் இசை தான். தாத்தா, அப்பா, அம்மா... என்று வீட்டிலேயே பல இசைக் கலைஞர்கள். ஸோ.. இசை என்பது ரொம்ப இயற்கையாக எனக்கு வந்து விட்டது..” - சொல்பவர் வயலின் மேதை எல். சுப்ரமண்யத்தின் புதல்வி சீதா சுப்ரமண்யம். வெஸ்டர்ன் கிளாஸிகல்



ஒலிம்பிக் தீபத்திற்காகப் பாடினேன்!

கற்றுத் தேர்ந்த பிறகு தற்சமயம் கர்னாடிக் மற்றும் இந்துஸ்தானி கற்று வருகிறார்.

கலகலவென்ற சிரிப்பு, பதவிசான பேச்சு, மேற்கத்திய ஆங்கிலம், அடக்கமான உடையலங்காரம், நெற்றியில் சிறு கீற்றாக குங்குமம்.. என்று பத்தொன்பது வயது சீதா ஆசாரம் + அப்டுடேட் மங்கையாக இருக்கிறார்.

கடந்த மாதம் தில்லியில் ஒலிம்பிக் ஜோதி கொண்டு வரப்பட்டு விளையாட்டு வீரர்கள், நடிக-நடிகைகள், விஜபிக்கள்



பின்னணிப் பாட்டு... என சீதா வின் தாய் - தந்தை இருவருமே படு பிஸி. மாதத்தில் ஒருசில நாட் களே வீட்டில் இருக்கிறார்கள். ஆனாலும் குழந்தைகள் வளர்ப்பில் கண்ணும் கருத்துமாகச் செயல்படு கிறார்கள்.

"என் அப்பா சில விஷயங்களில் ரொம்பக் கண்டிப்பு. டயத்தை வேஸ்ட் செய்யக் கூடாது என்பார். நாங்கள் டீ.வி.யே பார்க்க மாட்டோம். நானும் என் தம்பிகளும் நிறைய சாதகம் பண்ணுவோம். நெற்றியில் கண்டிப்பாகக் குங்குமம் இட்டுக்கணும் என்பார்... நம்ப பாரம்பர் யத்தைக் கலாசாரத்தைக் கடைபிடிக் கணும் என்பதில் பிடிவாதமாக இருப்பார். நாங்கள் அடிக்கடி காஞ்சி சங்கராச்சார்ய சுவாமிகளைத் தரிசிக்கச் செய்வோம். அவர்களைப் போன்ற மகான்கள், எப்படி எல்லா விஷயங்களையும் தெள்ளத் தெளி வாக எளிதாக நமக்குப் புரியவைத்து விடு கிறார்கள்! அதே போல் எப்போது சென்னை வந்தாலும் லஸ் பிள்ளையாரை பார்த்துத் தோப்புக்கரணம் போடாமல் திரும்ப மாட்டோம்..!"

தற்சமயம் பெங்களூர் எம்.எஸ். ராமையா சட்டக் கல்லூரியில் சட்டம் பயின்று வருகிறார் சீதா. கல்வி என்பது அறிவு வளர்ச்சிக்கெனவும் பிற்காலத்தில் இசைதான் முழு நேரமும் என்பதில் உறுதி யாக இருக்கிறார் இந்த இளம்பெண். கர் னாடக இசையைப் பொறுத்தவரை எம்.எஸ். அவர்கள்தான் சீதாவின் மானசீக குரு.

"நான் எப்போதுமே எம்.எஸ். அம்மா வின் பாட்டைக் கேட்டுண்டேயிருப்பேன். சில மாதங்களுக்கு முன்னால் சென்னை போயிருந்த போது அவருடைய வீட்டிற் குப் போனோம். நானும் என் தம்பிகளும் சேர்ந்து 'வாதாபிகணபதி' பாடினோம். எனக்கு இசையைப் பற்றி, பாட்டைப் பற்றி பல உபயோகமான தகவல்களைக் கொடுத் தார். அவரை மாதிரி அழகுள்ள அன் புள்ளவங்களை பார்க்கறது ரொம்பக்

கலந்து கொண்டு உற்சாக விழாவாகக் கொண்டாடப்பட்டது. அதில் ஒலிம்பிக் தீம் ஸாங் இயற்றிப் பாடும் பெருமை சுப்ரமண்யம் குடும்பத்திற்குக் கிடைத்தது. தன் தாய்-தந்தையுடன் சீதாவும் மேடை யேறி பாடியுள்ளார்.

"ஒலிம்பிக்கிற்காகப் பாடியது ஒரு சந்தோஷமான அனுபவம். நூற்றுக்கும் மேல் பள்ளிக் குழந்தைகள். 'லௌ ஸே லௌ ஜல் தி ஹை' (ஒரு ஜோதியிலிருந்து இன்னொன்று) என்று குல்ஸார் அங்கிள் எழுதிய ஹிந்திப் பாடல். அப்பா கம்போஸ் பண்ணினார். எங்களுக்கு இரண்டு மாதம் முன்னால்தான் தெரியும். ரிகர்சல் அதிகம் செய்ய நேரம் இல்லை. இருந்தாலும் அன்று இசை பிரமாதமாக இருந்தது என்று எல்லோரும் பாராட்டி னார்கள்" சந்தோஷம் வழியச் சொல்கிறார் சீதா.

இசைக் கச்சேரி, ப்ரோகிராம்,



நடைபயிற்சி செய்கிறீர்களா?

❖ தினமும் 20 அல்லது 30 நிமிடம் நேரம் மட்டும் நடைபயிற்சிக்கு ஒதுக்குங்கள். இந்த நேரத்திற்குள் ஒரு கிலோமீட்டர், இரண்டு கிலோ மீட்டர் என்று தூரம் மட்டும் அதிகரிக்கும்படியாக வேக வேகமாக ஒரே மாதிரியாக அடியெடுத்து வைத்து நடக்க வேண்டும்.

❖ இந்த மாதிரி ஒரே அளவு வேகத்தில் அடி எடுத்து வைத்து நடக்கும்போது நம் உடலுக்குத் தேவையான அளவு ஆக்ஸிஜன் கிடைக்கிறது. இரத்த ஓட்டம் சீராக ஓடுகிறது. உடற்பயிற்சி செய்யும்போது தசைகளுக்கு ஏற்படும் நன்மை சீரான நடைவேகத்தால் கிடைத்து விடுகிறது. கொலஸ்டிரல் அளவு குறைந்து இதயநோய் மற்றும் ஹார்ட் அட்டாக் அபாயம் 75 சதவிகிதம் குறைந்து போய் விடுகிறது.

❖ இப்படிக் குறிப்பிட்ட நேரம் நடைபயிற்சி செய்து வந்தால், அதிகாலையில் எழுந்தாலும் இரவு 11 மணி வரை வேலை அலுப்பில்லாமல் சுறுசுறுப்பாகவும் பணிகளைச் செய்ய முடியும்.

❖ வெரும் மிக அதிகமாக நடக்கக் கூடாது. ஒரு வாரத்திற்கு 80 கிலோமீட்டருக்கு மேல் நடைபயிற்சி, ஓட்டம் முதலியவற்றில் ஈடுபட்டால் கால்கள் பலவீனமடைந்து போய்விடுமாம் சராசரியாக ஒரு மனிதர், ஒரு வாரத்திற்கு 30 கி.மீ. நடந்தால் போதுமாம்.

- அமலா சுப்பிரமணியன்

கஷ்டம்...'' லயிப்புடன் சொல்கிறார்.

கர்நாடக சங்கீதம் மட்டுமல்லாமல் வெஸ்டர்ன் கிளாஸிக்குகளிலும் சீதாவிற்கு நல்ல பிடிப்பு, ரசனை இருக்கிறது. பார்வையற்ற இத்தாலியன் ஒபேரா சிங்கரான ஆண்ட்ரியா போசெல்லியின் பரம ரசிகை சீதா.

சீதாவிற்கு தன் தாத்தா லட்சுமி நாராயணா என்றால் உயிராம். ''என் தாத்தா பெரிய இசை மேதை. எங்களிடம் ரொம்ப ரொம்ப அன்பாக இருப்பார். 90-ல் அவர் இறந்து போனார். அவருடைய பெயரில் இவ் வருடம் ஏப்ரல் மாதம் நம் அரசு தபால் தலை வெளியிட்டுள்ளது. எனக்கு பெருமை + கர்வம்! என் அப்பா ஒவ்வொரு வருடமும் லட்சுமிநாராயணா ஃபெஸ்டிவல் கொண்டாடி இந்த இசை விழாவில் ஒவ்வொரு வருடமும் ஒரு இசைக் கலைஞரை கௌரவிப்பார்'' என்கிறார். இசையைத் தவிர பெயிண்டிங்கிலும் ஈடுபாடு கொண்டுள்ளார் சீதா. ''மூன்று மாதம் டான்ஸ் கத்துண்டேன். வராதுன்னு தோணித்து. விட்டுட்டேன்...'' நேர்மையாகச் சொல்லிவிட்டு கலகல வெனச் சிரிக்கிறார் சீதா.

அடுத்த மாதம் சீதா பாடிய ஆல்பம் வெளிவர இருக்கிறது. பின்னணிப் பாடகியாகவும் விருப்பம். ஆனால் நல்ல தரமான கண்ணியமான பாடலாக இருக்க வேண்டுமாம்.

''எங்கும் எதிலும் இசைதானிருக்கிறது. 'பேப்பர்' என்று கூவும் போதும், கத்தரிக்காய் வெண்டைக்காய் என்றாலும் அதிலும் ஒரு சங்கீதம் இருக்கிறது. இசை என்பது இதயத்திலிருந்து வரவேண்டும். இசையுடன்தான் என் வாழ்நாளைக் கழிக்க விரும்புகிறேன்'' என்கிறார் அழுத்தமாக!

வயலின் மேதை சுப்ரமண்யம் - பிரபல பின்னணிப் பாடகி கவிதா கிருஷ்ண மூர்த்தியின் புதல்வி சீதா கண்டிப்பாக இசையில் தனக்கென ஒரு இடத்தைப் பிடிப்பார் என நம்பலாம்.

சந்திப்பு : லதா சேகர்

அட்டை, படங்கள் : டி.சி. நாகேஷ்

வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற வேண்டுமா?

தொழில் வசியம்



அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திர நிபுணர் திரு. கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்களின் கருத்துகள்.

தொழில் வசியம் என்பது செய்கின்ற தொழிலில் வெற்றிபெற உதவும் விஞ்ஞானக் கலையாகும். தொழில் மட்டுமல்லாமல் தொழில் வசியத்தால் மனித வாழ்வில் உண்டாகும் அனைத்துப் பிரச்னைகளுக்கும் மிகநல்ல முறையில் தீர்வு காண முடியும்.

குறிப்பாக தொழில் முடக்கம், வியாபாரம் மந்தம், உத்தியோகத்தில் இடையூறுகள், திருமணத் தடை, குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமை, மனக் குழப்பம், தீய சூனிய சக்திகளால் பாதிப்புகள், முன்னேற்றத் தடை, புகழ் இல்லாமை, எதிரி பயம், மேலும் எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச்னைகளுக்கும் தொழில் வசியம், நியூமராலஜியால் மிக நல்ல முறையில் தீர்வு காணலாம்.

மளிகைக் கடைகள், தொழில் நிறுவனங்கள், ஹோட்டல்கள், இண்டஸ்ட்ரீஸ்கள், பள்ளி, கல்லூரிகள், பஸ், லாரி சர்வீஸ்கள், ஜவுளிக் கடைகள், பனியன் கம்பெனிகள், ஏற்றுமதி, இறக்குமதி நிறுவனங்கள், நூல் மில்கள், சினிமா தியேட்டர்கள், குடியிருக்கும் வீடுகள், மருத்துவமனைகள், ஏஜென்சி நிறுவனங்கள், மேலும் உலகில் உள்ள அனைத்துத் தொழில்களுக்கும் தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், அத்தொழில் நன்கு வளர்ச்சியடைந்து மிகப்பெரிய லாபத்தைப் பெற்றுத் தரும். மக்கள் மத்தியில் நல்ல புகழைத் தரும். அரசு அதிகாரிகள், ஊழியர்கள், தனியார் நிறுவன அதிகாரிகள், ஊழியர்கள், தங்களின் பெயரில் தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், அவர்களின் பணியில், உத்தியோகத்தில் பாராட்டுக்கள், சிறப்புகள் உண்டாகும்.

தொழில் வசிய நியூமராலஜி என்பது பெயரை மாற்றாமல், இருக்கின்ற பெயரிலேயே வசியம் செய்வதாகும். பெயரில் தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், வாழ்வில் எடுக்கின்ற காரியங்கள் எல்லாம் வெற்றிமேல் வெற்றி பெறும். பணம், பதவி, புகழ் அனைத்தும் கிட்டும். செல்வ சுகத்துடன் பலர் போற்ற வளவாழ்வு வாழலாம்.

தொழில் வசியம் என்பது அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரத்தில் முக்கிய அங்கமாகும்.

இவரிடம் பிரபல தொழில் அதிபர்கள், சினிமா கலைஞர்கள், அரசியல்வாதிகள், வெளி நாட்டினர், மேலும் பலரும் அதிர்ஷ்டப் பெயர், தொழில் வசியம் செய்து கொண்டு வெற்றியுடன், அதிர்ஷ்டத்துடன் வாழ்ந்து வருகிறார்கள்.

ஆண், பெண் எந்தத் தேதியில் பிறந்தவர்களாக இருந்தாலும், அவர்கள் திருமணம் செய்து கொண்ட நாளின் கூட்டு எண் 2, 4, 5, 7, 8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாகத் திருமணம் செய்து கொள்ளக் கூடாது (கூட்டு எண் என்பது திருமண நாளின் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண்ணாகும்). அப்படிச் செய்து கொண்டவர்களின் வாழ்வில் பலவிதமான இன்னல்களும், இடையூறுகளும், தோல்விகளும், கசப்புணர்ச்சிகளும், வீண் விரயங்களும், விரோதம் போன்ற கெட்ட சம்பவங்களே நடந்து கொண்டிருக்கும்.

இக்கஷ்டத்திலிருந்து அவர்கள் விடுபட அதிர்ஷ்ட நாளில் மறுமலர்ச்சித் திருமணம் என்னும் 'மறுமாங்கல்ய பூஜை' செய்து கொண்டால், குடும்ப வாழ்வில் எல்லா அதிர்ஷ்டங்களும் வந்து சேரும். தொழில் மேன்மை, செல்வச் செழிப்பு, புகழ், பணம், கீர்த்தி அனைத்தும் வந்து சேரும்.

தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், செய்கின்ற தொழில் எதுவாக இருந்தாலும் அதில் வெற்றிமேல் வெற்றி பெறலாம். இக்கலை பூரண விஞ்ஞானம் + தெய்வீக சக்திகளைக் கொண்டதாகும்.

உங்கள் வாழ்வில் வளம்பெற, வெற்றிபெற அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடரை உடனே வந்து சந்தியுங்கள்.

இவர் எழுதிய அற்புதமான புத்தகங்களை வாங்கிப் படியுங்கள்.

1. **அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்** (தமிழ், English, தெலுங்கு) ரூ.300/- M.O. செய்யுங்கள். வெளி நாட்டினர் ரூ.1,000/- அனுப்புங்கள்.
2. **வெற்றிக்கு வழி** - ரூ. 1,050/- M.O. செய்யுங்கள். வெளி நாட்டினர் ரூ. 2,000/- அனுப்புங்கள்.

• நேரில் வர இயலாத வெளிநாட்டு அன்பர்கள் தபால் மூலம் தொடர்பு கொண்டு பயன்பெறலாம்.

உங்கள் வெற்றிக்கு வழி காட்டும் தொழில் வசிய மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்

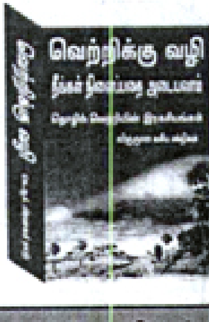


நியூமராலஜி - நேமாலஜி - சைன - தொழில் வசியம்

அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திர நிபுணர்

கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ் M.A.,

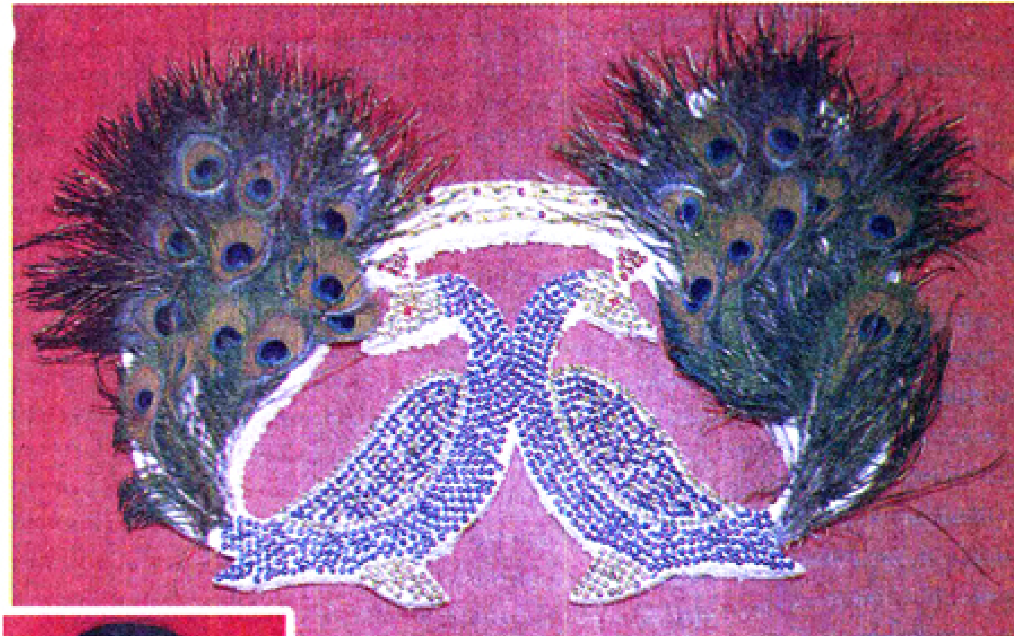
நல்லாந் தோட்டம்,
கணுவக்கரை (P.O) 638 459.
பு. புளியம்பட்டி (Via), கோவை (Dt.)
TAMILNADU - INDIA. Ph: (04254) 287258.
Cell: (0) 94430 56366 (0) 98427 13516



வார விடுமுறை : புதன், வியாழன்

BOOKS: 1. அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம் Rs.300/-, 2.வெற்றிக்கு வழி Rs.1,050/-, 3.பணம், பதவி புகழ்

Advt





ஜோடி மயில்கள்

தேவையான பொருட்கள் :

தெர்மாகோல் ஷீட் - 1
நீலம், சிவப்பு, கோல்ட் கலர் சமிக்கிகள் - 5 கிராம்,
மயில் இறகுகள், பெவிக்கால்.

செய்முறை :

முதலில் தெர்மாகோலில் இரு மயில்கள் தோகை விரித்தாடுவது போல் அவரவர்களின் விருப்பத்திற்கு ஏற்றபடி டிசைன் செய்து கட் பண்ணிக் கொள்ளவும்.

மயிலின் உடற்பகுதி, முகம், கால் ஆகியவற்றிற்குத் தகுந்த கலர் சமிக்கிகளை ஃபெவிகால் கொண்டு ஒட்டவும். மயில் தோகைப் பகுதியில் நிஜமான மயில் இறகுகளை ஒட்டி மயில் டிசைனைப் பூர்த்தி செய்யவும். இப்பொழுது ஜோடி மயில்கள் ரெடி.

செயற்கையோடு சேர்ந்த இயற்கை அழகு மயில்கள் தோகை விரித்தாடி அழகாகக் காட்சி அளிக்கும். இதைச் செய்வது மிகவும் எளிது.

- உமா மகேஸ்வரி

கும்பகோணத்தில் மட்டுமின்றி சென்னை மாநகரத்திலும் பல பள்ளிகள் மோசமான நிலையில்தான் இயங்கி வருகின்றன. வசூலிக்கும் பள்ளிக் கட்டணத்தில் 25% கூட மாணவர்களின் தேவைக்காகவும் (இடவசதி, குடிநீர் வசதி, கழிப்பறை வசதி, காற்றோட்ட வசதி) ஆசிரியர்களின் ஊதியத்திற்காகவும் செலவிடப்படுவதில்லை.

பெரும்பாலான பள்ளி நிர்வாகிகள் தாங்கள் வசிக்கும் வீட்டில் கல்விக்கூடத்தைத் தொடங்குகிறார்கள். குறுகிய காலத்தில் பணம் சேர்ந்தவுடன் வேறு இடத்தில் புதிய வீடு கட்டி பங்களாவாசிகள் ஆகிறார்கள். பள்ளிக் கட்டடத்தைச் சீரமைக்க எந்த முயற்சியும் செய்வதில்லை.

பெற்றோர்களே, இனியாவது விழித்துக்

ஒரு வகுப்பில் இத்தனை மாணவர்கள் என்ற வரைமுறை ஏதுமின்றி 60க்கும் மேற்பட்ட மாணவர்கள் சேர்க்கப்படுகிறார்கள். ஒரு ஆசிரியை இத்தனை மாணவர்களைத்தான் கவனிக்க முடியும் என்ற எண்ணம் சிறிதுமின்றி மாணவர்கள் சேர்க்கப்படுகிறார்கள். நஷ்டமே இன்றி லாபம் மட்டுமே தரும் ஒரே வியாபாரம் பள்ளிக்கூடம் நடத்துவதுதான்.

கல்விக் கட்டணம் அல்லாது கட்டாயச் சுற்றுலாக் கட்டணமும் வசூலிக்கப்படுகிறது. எம்.ஜி.எம்., கிஷ்கிந்தா போன்ற அமைப்புகள் பள்ளியில் இருந்து சுற்றுலா வரும் மாணவர்களுக்கு 50% கட்டணச் சலுகை அளிக்கிறது. ஆனால் பள்ளியில் ரூ. 200, (அ) ரூ. 300 வரை கட்டாயமாக வசூலிக்கிறார்கள். ப்ரீகேஜி, எல்.கே.ஜி. குழந்தைகளும் சுற்றுலாவிற்கு வர கட்டாயப்படுத்தப்படுகிறார்கள்.

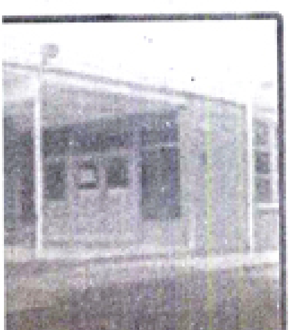
ஆசிரியர்களுக்கு இரண்டு வேளை தேநீர் வெளியில் வாங்கினால் நிர்வாகத்திற்கு அதிகச் செலவு என்பதற்காகப் பள்ளியிலேயே தேநீர் தயாரிக்கிறார்கள். எல்.கே.ஜி. வகுப்பிலிருக்கும் ஆயா குழந்தைகளைக் கவனித்துக் கொண்டே அதே அறையின் ஒரு பகுதியில் தேநீர் தயாரிக்கிறார். அவர்





கொள்ளுக்கள்!

வீட்டில் காஸ் அடுப்பு உபயோகப்படுத்தாத வராக இருந்தாலும் பள்ளியில் காஸ் அடுப்பு உபயோகப்படுத்தக் கட்டாயப் படுத்தப்படுகிறார்.



மூன்று, நான்கு மாடி கொண்ட அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற பள்ளிகள் கூட மொட்டை மாடியின் உள் புறமாக கூரை அமைத்து அங்கும் வகுப்புகள் நடத்துகிறார்கள். பள்ளியின் அருகில் வேறு வீடுகள் எடுத்தும் (அரசு அங்கீகாரமின்றி) வகுப்புகள் நடத்துகிறார்கள். டி.பி.ஐ. இன்ஸ்பெக்ஷன் வரும் நாட்களில் இந்த வகுப்புகள் மாற்றப்படுகின்றன. (முன் கூட்டியே செக்கிங் தெரிவிக்கப்படுகிறது). கட்டட வேலை முடிந்த பின்பும் பல பள்ளிகளில் ஒவ்வொரு மாடியிலும் இரும்புக் கம்பிகள் நீட்டிக் கொண்டு இருக்கின்றன. கழிவறைகளில் ஆசிட் பாட்டிலும், பினாயில் பாட்டிலும் குழந்தைகள் கைக்கு எட்டும் பகுதியிலேயே வைக்கப்படுகின்றன.

சில பள்ளிகளில் வெளிக் கதவைப் பூட்டி விடுகின்றனர். இது அவசர காலத்தில் வெளியே தப்பி ஓடத் தடையாகிறது. மற்றும் சில பள்ளிகளில் கதவைத் திறந்தே வைத்து விடுகிறார்கள். இது குழந்தைகளைக் கடத்துவதற்கும், பல விபத்துகளுக்கும் வழிவகுக்கிறது. இவ்வாறு பலவித அபாயங்களுக்கிடையே குழந்தைகளைப் பள்ளிக்கு அனுப்பி விட்டுத் திரும்பி வரும் வரை தவிக்கும் தாயின் மனநிலை படும் வேதனை கொஞ்சநஞ்சமில்லை.

பெரும்பாலான பள்ளிகளில் விளையாட்டு மைதானம் என்பது பெயரளவிற்குக் கூட இருப்பதில்லை. அரசு அங்கீகாரம்

பெறும் வரை விளையாட்டு மைதானமாக இருந்த இடம் அங்கீகாரம் பெற்ற பிறகு வகுப்பறைக் கட்டடமாக மாற்றப்படுகிறது. போட்டி போட்டுக் கொண்டு பள்ளிகள் தங்களின் தரத்தை எதில் காட்டுகின்றன தெரியுமா? புத்தகச் சுமையில்தான். அடிப் படை வசதிகளில் அன்று.

இனியாவது அரசாங்கம் தனியார் பள்ளிகளாகட்டும், அரசு பள்ளிகளாகட் டும் நிபந்தனைகள் விதிப்பதோடு அவை சரிவர கடைப்பிடிக்கப்படுகிறதா என்பதை ஒரு 'பறக்கும் படையை'க் கொண்டு கவ னிக்க வேண்டும்.

பெற்றோர்களும் விழிப்புணர்வுடன் இருக்க வேண்டும்.

1. ஒவ்வொரு வகுப்பிலும் உள்ள மாணவர்களின் எண்ணிக்கை

2. வகுப்பறையின் அளவு.

3. ஜன்னல் வசதி, உடனடியாக வெளியேற இரண்டு வாயில் வசதி.

4. ஒவ்வொரு பகுதியிலும் ஒரு தீய ணைப்புச் சாதனம்.

5. ஒவ்வொரு மாடியிலும் கழிப்பறை வசதி. (பல பள்ளிகளில் கழிப்பறை வசதி கீழ்த் தளத்தில் மட்டுமே உள்ளது).

6. பள்ளிக் கட்டடம் கீழ்த் தளம் மற்றும் முதல் மாடி மட்டுமே கொண்டதாக இருக்க வேண்டும்.

7. குறைந்தது ஒரு தளத்திற்கு இரண்டு வழிகள் மற்றும் படிக்கட்டுகள் போதுமான அகலம் கொண்டதாக இருத்தல் வேண்டும்.

8. பள்ளியின் வெளிக் கதவுகள் பூட்டப் படாமல், வாட்ச்மேன் கொண்டு பாதுகாப் புத் தர வேண்டும்.

9. பள்ளி வளாகத்திற்குள் காஸ் அடுப்பு, கெரோசின் அடுப்பு போன்றவை வைத் திருத்தல் கூடாது.

10. மின்சார இணைப்பு நல்ல முறையில் தரப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

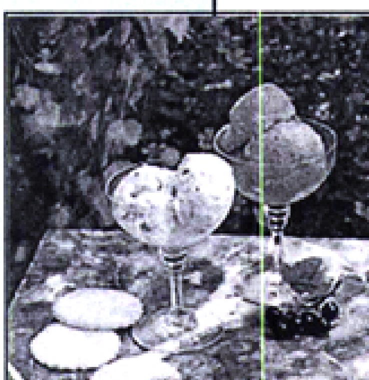
11. கிணறுகள் சரியான வலை கொண்டு மூடப்பட்டு, பூட்டப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

12. ஒவ்வொரு வகுப்புக் குழந்தைகளை யும் 10 நிமிட இடைவெளியில் தனித்தனி யாக மாலையில் அனுப்ப வேண்டும். (பெல் அடித்தவுடன் முட்டி மோதிக் கொண்டு குழந்தைகள் வெளியேறுகிறார்கள்).

இவற்றில் கவனம் செலுத்தாத பள்ளி களுக்கு உங்கள் குழந்தைகளை அனுப் பாதீர்கள்.

- மனம் பரிதவிக்கும் ஒரு தாய்

உங்கள் வீட்டில் ஃப்ரிட்ஜ் இல்லை. ஆனால் ஐஸ்க்ரீம் வாங்கியாகி விட்டது. எல்லாவற்றையும் உடனே காலி செய்ய முடியாது. என்ன செய்யலாம்? ஒரு பெரிய செய்தித்தாளை எடுத்து 5/6 தடவை மடித்து, அதற்குள் ஐஸ்க்ரீம் பேக்கை வைத்துச் சுருட்டி விடவும். இதைக் காற்று புகாத டின்னில் வைத்து விடவும். பிறகு வேண்டும் போது எடுத்துச் சாப்பிடலாம். உருகாமல் நாம் வைத்த மாதிரியே இருக்கும். நான் ஒரு சமயம் ஃபேமிலி பேக் வாங்கிய போது கடைக்காரர் தந்த அட்வைஸ் இது. அப்போது எங்கள் வீட்டு ஃப்ரிட்ஜ் ரிப்பேராக இருந்தது. - ஆர். பிருந்தா



திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

◆ Iyer, Vadamal, Shadamarshana, Mirgaseerisha-3, B.Sc., PGDMM&MBA, Partner & Proprietor for two Pvt. Concerns, 38/163/v.fair, v.young looking, vegetarian with clean habits, seeks preferably employed girls. Ph : 24420203, id-shankala2004@yahoo.com Box No. 10755

◆ Telugu Brahmin, Nithudanusya Gothram, Revathi (Suddha Jathagam) 35/168/M.Com., ICWA, Top Executive Foreign Bank, Bangalore seeks suitably qualified employed/unemployed girl. Tamil/Kannada Brahmins also welcome. Ph : 044-2657 2542 Cell : 9840649313 Box No. 10757

◆ **Vaniya Chettiar, Sathayam, smart 28/175 M.C.A. Presently in London seeks good looking educated bride. Subsects accepted. Contact with photos and Horoscope. Box No. 10758**

◆ **Iyer, Vadamal, Koushigam, Mirugasirisam-I, 27,5.10", MBA employed, Chennai boy seeks girl home-loving, Plus two or Degree. Vadamal only from good family. EX SN Bus service Bankers family. Ph : 04288-285848 Box No. 10759**

◆ வடமாள், ஆத்ரேய ரேவதி, 29/176 B.Tech., MBA, HAL பெங்களூர் ஆபீசருக்கு UG/PG வேலை பார்க்கும்/பார்க்காத அழகான, நல்ல நிறமான, 25 வயதுக்குள் உள்ள பெண் தேவை. பிரஹசரணம் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். தொ.பே. 0431-2781214 பெட்டி எண் : 10761

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், காஸ்யப கோத்திரம், பூசம்-3, 5.8", வயது 29, சுத்த ஜாதகம், DEEE, BCA, DCS, PDCA, ADCHM, தனியார் கம்பெனியில் Sales Executive, Rs. 6000/- + Incentive வரனுக்கு. படித்த வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10762

◆ Alliance invited for Tamil Iyer Boy, 35 years, Vadama, Kasyaba, Kettai, M.Sc., B.Ed., PGDCA, M.Phil., 12,000/- p.m. employed at Govt. Hr. Sec., School Thirunallar, Karaikal. Box No. 10763

◆ **Madhwa Kannada, Srivatsa, Pooram (I padam) 27, 5.6", B.Com., PGDCA, MCA (final year) Audit Asst. 4000/-p.m. same seeks graduate good-looking girl from decent family. Box No. 10764**

◆ Alliance invited for Tamil Iyer Boy 30 years, Ashtasahasram, Bharadwaj, Swathi, M.A., B.Ed., M. Phil., 7000 p.m. employed in Hr.Sec. School at Erode. Box No. 10765

◆ **Iyer, Haritha, Moolam, 39/170 B.Com., 8500/- working in a Private School as Office Manager Legal divorcee seeks suitable home loving girl. Ph (04295) 223076. Box No. 10766**

◆ Tanjore, Vadamal, Srivatsam, Sadayam, (Rahu in Seventh House from Lagnam Simha) 34/182 H-1B Visa Holder employed in USA seeks girl. Box No. 10767

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharathwajam, Sadhayam, 1960, fair, 163cms, B.Sc., Legal Divorcee, without encumberance, self employed, Rs. 10,000 to 15000/-p.m. seeks employed unmarried/Divorcee girl without encumberance. Ph : 044-2364 3701. cell : 98410 63071. Box No. 10768

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Athreya, Revathi, 35/5.6", B.Com., Senior Logistics Executive, IT Industry, Chennai, Rs. 10,000/-p.m., broadminded boy seeks middle class family girl. Simple marriage preferred 5538 9473, 98414 21656 Box No. 10769

◆ சைவப் பிள்ளை, வயது 25, உயரம் 5.10" கேட்டை, டிப்ளமோ, சிவப்பு, நல்ல வசதியுள்ள, சொந்த தொழில் செய்யும் பெரிய குடும்பத்தைச் சேர்ந்த நல்ல பண்புள்ள வரனுக்கு, நற்குணமும், அழகும், படிப்பும், பொறுமையுமுள்ள, பெரிய குடும்பத்திற்கேற்ற மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10770

◆ Iyer, Pourgotsam, Poosam, BLIND, very well qualified, well employed very fair, 38/179/16000 seeks broad-minded bride. Box No. 10771

◆ Iyer, Pourgutsa, Chithirai, very fair, Graduate, 32,177, 15000 doing Own Business, seeks suitable bride. Box No. 10772

◆ Iyer, Vadama, Vadulam, Thiruvadirai, 32/5.8", C.A. seeks professionally qualified girl, good-looking, well trained in House hold duties between 26-28, same sect, Ph : 044-24426373 Send horoscope with Bio-data. Box No. 10773

◆ செங்குந்த முதலியார், அசைவம், திருவாதிரை, 30, பி.ஈ., MPL-ல்., பணிபுரியும் பையனுக்கு, தகுந்த பட்டதாரி மணமகள் 26 வயதிற்குள் தேவை. மிருகசீரிஷம், சித்திரை, உத்திரம்,பூசம், பூரம், உத்திரட்டாதி, பூரட்டாதி, மகம் நட்சத்திரக்காரர்கள் மட்டும் விண்ணப்பிக்கவும். (உட்பிரிவுகள் சம்மதம்). போன் : 23810459. பெட்டி எண் : 10774

◆ Bharatwajam, Brahasaranam, Uthiradam(1), fair, 29/177, M.Com., M.B.A., Senior Officer in Reputed Securities & Registrar firm in Chennai. Seeks good-looking, fair, Tall Bride from decent family. Contact Box No. 10775

◆ **Iyer, Ashtasahasram, Koundanyam, Krithigai, B.B.A., M.P.M.C., employed in 'The Hindu' at Chennai. Height 5.6", Second son, age 27. Rs. 15,000/- p.m. seeks employed bride 24 & below. Phone : 26162843. Box No. 10776**

◆ ஐயங்கார், தென்கலை, பாரத்வாஜம், சதயம், 38, 5.4", 9000/ தபால் துறையில் பணிபுரியும் பையனுக்கு, தகுந்த, வேலையில் உள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10777

◆ **Iyer, Vadamal, Naithrubakashyaba, Karthigai-4th padam, B.Sc., 33/168/22,000/- Plus Family accomodation, Muscat, seeks fair, graduate girl, good family background. Thanjavur Vadamal to contact parents. 044-2474 1542. Box No. 10779**

◆ Iyer, Vadamal, Garga, Hastham, 1970 born, 180cms, B.Com., HGA/LIC, Chennai, seeks graduate, employed girl preferably in chennai. Box No. 10780

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Krithigai, 44/160/7500 B.A., Govt., employed unmarried Boy owning Flat seeks girl preferably employed unmarried. Contact : Rajalakshmi 2491 3189. Box No. 10781

◆ Iyer, Vathima, Bharathwajam, Thiruvathirai, 29/ 5.11", Rs. 11500/- B.Com., employed in Chennai seeks employed graduate girl. (044-22531718) Box No. 10782

◆ Mumbai based Nationalised Bank Officer, Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Thiruvonam, 5.9", November 1961 requires suitable educated employed bride widows/Divorcees excuse Telephone 022-2416 2814 Tamil Matrimony M 181788 Box No. 10783

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, North Arcot, Rohini, 19.8.76, 164cm, MBA, Rs. 13,000 p.m. First Son, seeks good-looking, graduate employed girl. Tele : 044-26630096 Box No. 10784

◆ **Chennai based Intercaste Mother Iyer, Father Gramaniar seeks graduate/Professional/ Post-graduate fair, slim girl for professionally qualified Engineer well employed in Multinational Company, Bangalore, Fair, slim, 26/165 Kettai. Box No. 10785**

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், காஸ்யப கோத்திரம், ரேவதி, 32, 15,000/- பல வருடங்களாக நிலையாக, லாபகரமாக ரெஸ்டாரண்டு நடத்தி வரும் பையனுக்கு நல்ல குணமுள்ள, குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. வசதியில்லாதவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஃபோன்: 2653 1522 பெட்டி எண் : 10786

◆ Vadakalai, Iyengar, Srivatsam, Anusham, 1965/ 5.4", B.Com., employed in Private Company, 7000/- seeks suitable girl. Ph : 044-2658 1813 Box No. 10788

◆ Iyer, Ashtasahasram, Kasyappa, Anuradha, 42/ 179 clean habits, M.A., B.Ed., H.O.D. English Reputed School Chennai seeks P.G. Bride from cultured family. Divorcee/Widow kindly excuse. Subsect acceptable. Ph : 26630400. Box No. 10789

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், மிருகசீர்ஷம், 32, BE, IOC, 38,000/-p.m. சட்டப்படி விவாகரத்தான வரனுக்கு ஐயர், பட்டதாரி, குடும்பப்பாங்கான சாதாரண குடும்பத்தைச் சேர்ந்த நல்ல குணமுள்ள மணமகள் தேவை. வேலைக்குச் செல்ல வேண்டிய அவசியமில்லை. விதவைகள், ஒரே மகள் உள்ளவர்கள் மன்னிக்கவும். எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. பெட்டி எண் : 10790

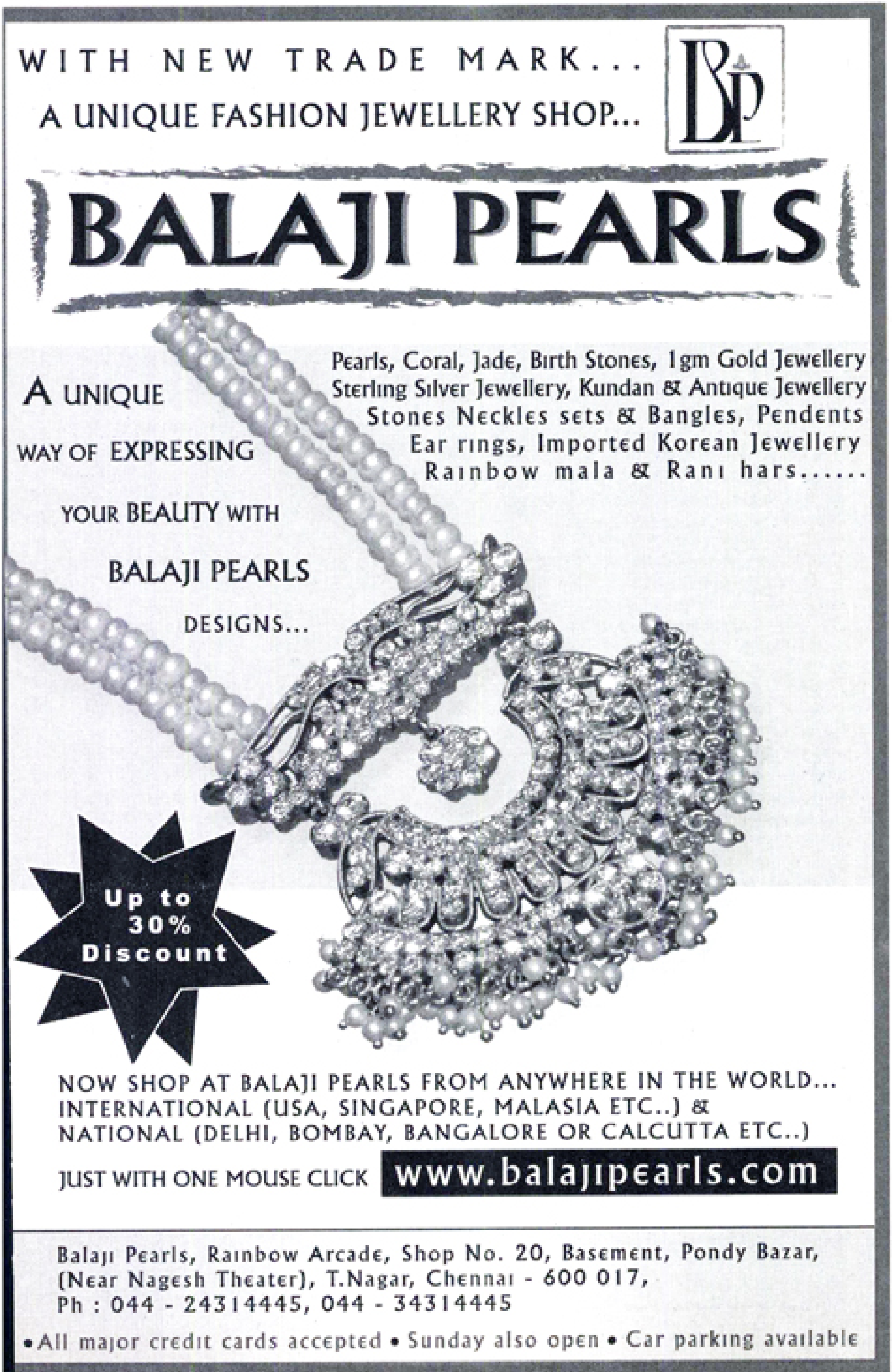
◆ Iyer, Vadamal, Kousikam, Thiruvonam, 36/170, B.Sc., Company Service Chennai, 11,000, seeks fair, graduate girl. Subsect acceptable. Box No. 10791

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Pooram, 31/170 PGDBA (Marketing), Master's in Hotel Management and Tourism, Smart, handsome, having own Tourism related enterprise in Rome, Italy, Doing quite well, seeks fair, attractive, well educated Brahmin bride. Box No. 10792

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், திருவாதிரை-4, வயது 38, 20,000 p.m. மும்பையில் நல்ல நிலையில், சொந்தத் தொழில் புரியும் வரனுக்கு படித்த, பணிக்குச் செல்லும், குடும்பப்பாங்கான மும்பையில்/மும்பை செல்ல விருப்பமுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள்/ மூலநட்சத்திரம் சம்மதம். போன்:044-2471 4354. பெட்டி எண் : 10793

◆ Thenkalai, Athreya, Swathi, 31/155cms, B.Sc., DISM, Rs. 15,000/-p.m. Chennai seeks girl preferably employed at Chennai. Kalai no bar. Contact Madurai 0452/2682248 Box No. 10794

◆ தமிழ், ஐயர், ஸங்க்ருதி ப்ரஹசரணம், ஹஸ்தம், 43/178/15000 சீனியர் மானேஜர், தனியார் நிறுவனம், சென்னை, நல்ல பழக்க வழக்கமுள்ள பிரும்மச்சாரி வரனுக்கு, நல்ல குணமுள்ள குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 10795


WITH NEW TRADE MARK...
A UNIQUE FASHION JEWELLERY SHOP...
BP
BALAJI PEARLS
Pearls, Coral, Jade, Birth Stones, 1gm Gold Jewellery
Sterling Silver Jewellery, Kundan & Antique Jewellery
Stones Neckles sets & Bangles, Pendents
Ear rings, Imported Korean Jewellery
Rainbow mala & Rani hars......
A UNIQUE WAY OF EXPRESSING YOUR BEAUTY WITH BALAJI PEARLS DESIGNS...
Up to 30% Discount
NOW SHOP AT BALAJI PEARLS FROM ANYWHERE IN THE WORLD...
INTERNATIONAL (USA, SINGAPORE, MALASIA ETC..) &
NATIONAL (DELHI, BOMBAY, BANGALORE OR CALCUTTA ETC..)
JUST WITH ONE MOUSE CLICK www.balajipearls.com
Balaji Pearls, Rainbow Arcade, Shop No. 20, Basement, Pondy Bazar,
(Near Nagesh Theater), T.Nagar, Chennai - 600 017,
Ph : 044 - 24314445, 044 - 34314445
• All major credit cards accepted • Sunday also open • Car parking available

அறிவிப்பு : திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம்பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

◆ **Vadama Iyer, 43 years, Bachelor Chief Marketing, Manager, Pvt. Sector, seeks suitable Brahmin bride. Reply with horoscope to Box No. 10796**

◆ Vathimal, Bharadwajam, Thiruvonam, 31/5.7", IATA (BTS) International Airticketing Supervisor Pvt. Company, handsome well-settled in Bombay seeks smart graduate bride. Contact :V. Ganapathy, Bombay 022-26101813/V.S. Mani, Trichy - 0431-2716217 Box No. 10797

◆ Thengalai Iyengar, Naithrubakasyapa, Magham, 36, 170cm, MBA, well employed in MNC (Innocent legal divorcee, no Issues) seeks Iyengar girls from decent family. Subsect no bar. Box No. 10798

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Kirthigai, 28/172cm, IRS Assistant Commissioner IT Department Chennai, seeks fair, good-looing qualified employed girl below 25 years. Send details with photo. North Arcot families preferred. Box No. 10799

◆ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, 36, 158செ.மீ., 15,000 மத்திய அரசு சென்னையில் சொந்த வீடுடைய சட்டப்படி விவாகரத்தானவருக்கு (பெண் தரப்பில் கோரியபடி இரண்டு மாதத்தில் வழங்கப்பட்டது) இதே இன படித்த தெய்வ பக்தியுள்ள அழகிய தோற்றமுடைய வசதியற்ற, நடுத்தர குடும்பப் பெண் தேவை. எவ்வித எதிர்பார்ப்பும் இல்லை. ஜாதகம் புகைப்படத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். விவாகரத்தானவர் தவிர்க்கவும். பெட்டி எண் : 10800

◆ தமிழ், விஸ்வகர்மா, சுவர்ணரிஷி கோத்திரம், திருவாதிரை 30/172 செ.மீ., M.D., டாக்டர், இங்கிலாந்தில் (Carmarthan) வேலை நல்ல குணமுடைய பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான இதே வகுப்பைச் சேர்ந்த பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஃபோன் : (080) 25271365 பெட்டி எண் : 10801

◆ Tanjore Iyer, Vadamal, Koushigam, Poosam, 28/5.11", Rs. 3.75 Lac, System Analyst, MNC, Broadminded, Mumbai seeks suitable 5.2" above Mumbai/Pune girls. Contact : K.R. Iyer, 022-26604429/022-56952813 Box No. 10802

◆ Non-Athreya, Smartha bride below 40 for 26.9.1958 born Brahacharanam, highly connected P.G. pious, clean habits only son Owning properties worth over Rs. 3/- Crores with annual income over Rs. 3/-lakhs. Box No. 10803

◆ Iyer, Vadamal, Koundanya, Sadayam 34/174 B.Sc., AMIE, employed in MNC, Bangalore seeks South Indian Brahmin employed girl preferably from Bangalore only. 080-23398722 Box No. 10804

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், சதயம், டிப்ளமா சிவில் 35/155 துபாய்ப் பணி ஒழுக்கமும், பக்தியுமுள்ள, மணமகனுக்கு படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 10805

◆ Madhwa Kannada, Aravathu Vakkulu, Kowsika, Magam, 31 years, 5.7", D.Pharm D.C.A., Pharmacist in a Major Hospital Coimbatore Rs. 5000/- seeks graduate employed/unemployed girl. Subsects acceptable. Contact Ph: 0424-2284357 Box No. 10806

◆ Iyer, Vadama, Srivathsam, Poorattadhi, 44/167/ B.Com., 21,000, employed reputed Newspaper seeks employed/unemployed bride. Box No. 10807

◆ **Iyer, Vadama, Sankruthi, Hastham, 27/172fair, handsome, B.E. (Mech), M.S. (USA) employed in North Carolina as Design/Process Engineer H1B. Status Boy teetotaller non-smoker, Pure Vegetarian, Sterling Character girl around 23, traditional professionally qualified very fair, good-looking well placed affluent family. Reply with BHP (Must) Box No. 10808**

◆ **Iyengar, Koundinyam, Vadagalai, Ayilyam, 34/165 B.A. (Corp) Medical Transciptionist, 7000 p.m. Having Flat seeks suitable bride. Subsect no bar. No Expectations. Reply Box No. 10809**

◆ **Iyengar, Koundinyam, Vadagalai, Visakam, 32/180 B.Sc., MCA, Software Professional in USA seeks suitable bride India or USA subsect no bar. Phone : 2371 1945 Box No. 10810**

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், உத்திரட்டாதி, B.Sc., GDMM, 35, 5.10", 40,000 தனியார் நிறுவனம், விபத்தில் மனைவியை இழந்து, மூன்று வயதுப் பெண் குழந்தையுள்ள வரனுக்கு, பரந்த மனப்பான்மை கொண்ட, எளிமையான, படித்த பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10811

◆ Any Brahmin for Tamil Iyer, Vadamal, Naidruvakasyapa, Ashwini, 1967, 170cm, B.Sc., Electronics MBA employed Pune Contact Flat 21, Anuradha Complex, Bhaupatil Road, Kirkee, Pune - 411 020. Phone : 020-2581 8702

◆ North Arcot, Iyer, Vadama, Srivatsam, Kiruthigai, 29/170cm, B.Com., HNC (NIIT), MNC Bangalore Rs. 17,000/-p.m. seeks educated, preferably employed girl. N. Lakshmikanthan, 100, Thillai Nagar Extn., Korattur, Chennai - 600 080. Ph : 2625 8908.

◆ Vadamal, Kousigam, Visakam-4, Oct. 72 5.6", B.Sc., 10500 Public Ltd Co., seeks graduate employed/unemployed girl S. Rajaraman, 35A, Venkateshwara St. Extn., Ganapathipuram, Radha

Nagar, Chromepet, Chennai - 600 044. Ph : 22650812

◆ Vadamal, Naithruba Kashyapa, Uthrattathi, 36, 5.6", B.Com., 9000 Public Ltd Co., seeks graduate employed/unemployed girl M.R. Balasubramaniam, 8 Sridevi Ammal St., Subash Nagar, Chrompet, Chennai - 600 044. Ph : 55685915

◆ Vadamal (Suklayajur) Bharathwajam, Uthiradam, Eldest 33, 5.6", B.Sc., Executive Multinational Co., Rs. 17500/- M. Ramamoorthy, 137, 3rd Cross, 4th Main, HAL 3rd Stage, New Tippu Sandra, Bangalore - 560 075.

◆ Astasahasram, Kasyaba Gothram, Anusham, 34/180cms, Rs. 7000/- B.Sc., Employed at Erode, TVS Group Company, Sales Executive, Seeks graduate girl preferably employed. Reply Muthukrishnan, 99, III Street, Tatabad, Coimbatore - 641 012.

◆ வடமாள், வாதூலம், உத்திராடம் (2), 28, எம்.சி.ஏ, எம்.ஃபில்., 168, கல்லூரி விரிவுரையாளர், படித்த சென்னையில் பணியிலுள்ள பெண் தேவை. (அல்லது சென்னைக்கு மாற்றத் தகுந்த) No Dowry, no terms L. Hariharasubramanian, 40, Sivapuram Extension, Tirunelveli Junction - 627 001. (0462-2336652)

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், கேட்டை, 12.11.1969/(பி.ஏ.) 6000/- சொந்தமாக மெடிகல் ஷாப் வைத்திருக்கும் பையனுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. எஸ். ராமகிருஷ்ண ஐயர், விதந்தி மெடிக்கல்ஸ், 97, குரு அக்கா சாமி கோயில் தெரு, வ.உ.சி. நகர், பாண்டிச்சேரி - 3.

◆ Iyer, Brahacharanam, Koundinya Gothram, Kettai, 29/5.6", B.Com., Computer, Professional Musician Earning 14,000 p.m. Horoscope in Place two Raghu and Eight Kedhu, seeks suitable girl horoscope and music knowledge. Contact N.V. Balakrishnan, 11/4 Vasantha Press South Street, Arunachalapurm, Adyar- 20. Ph : 2446 5020

◆ Iyengar, Srivatsam, Sadhayam-4, 41/5.7", B.A., 9,000/-p.m. self employed Trichy seeks homely girl Iyengar/Iyer Widow/Divorcee without issue can apply Vaidehi Sridharan, 4/12, 3rd Street, K.K. Road, Ambattur, Chennai - 58. cell: 94442 46912

◆ Vadama Boy, Gowthama, Magam, Birth 1974, Height 180, 70,000 Monthly, B.Sc., Masters Management, Now Mumbai based, transferable, Marketing Manager H.D.F.C. Bank, seeks Vadama girl. M. Rajamani, 28, Thirupurasundari Nagar, Thenpathi - 609 111, Sirkali, TamilNadu. Phone : 04364 - 270768.

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், சித்திரை, 25 வயது, டிப்ளமோ, தனியார் பணி, நல்ல தோற்றம், மாத வருமானம் ரூ. 8,000/- தகுந்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. முகவரி : எம். சந்தானம், 6/29, 6வது பிளாக், கண்ணதாசன் நகர், சென்னை - 600 118. செல்.தெ: 98406 74830, 9841106396.

◆ Iyer, Brahacharanam, 29/5.10", Bharadwajam, Visakam 1st padam, B.Com., Central Government Boy, Nagpur, 10,000/- seeks Iyer girl. Contact : Mrs. Krishnaveni Vedhachalam, 119, Sahakar Nagar, Khamla Layout, Nagpur - 440 025. Ph : 0712-2290187

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Swathi, 16.01.1974, 173cm, B.Sc., PGDOM, "The Hindu" clean habits, seeks graduate bride, preferably employed, age difference upto 5 years, Mrs. Vanaja Raghunathan, No. 18-A, Rajan Nagar, II St., Kolathur, Chennai - 600 099. Ph : 26502989, 22434739.

◆ ஐயர், வாத்திமான், பாரத்வாஜம், அஸ்வினி 29.10.66 5.4", எம்.சி.ஏ. ஸாஃப்ட்வேர் என்ஜினியர், அழகான பையனுக்கு டிகிரி படித்த அழகான மணமகள் தேவை. R. Natarajan, 2/10, Ambalapuzha Apts., 48th Street, Ashok Nagar, Chennai - 83. Ph : 24853930

◆ Iyer, Vadamal, Kousigam, Pooram II, 32, Graduate Industrial Engineering, Sr. Engineer, MNC, Chennai Salary 18,000/- plus Business Income, Own Flat seeks graduate employed/unemployed girl. Ramachandran, 46 (Old No. 12) Viyasar Street, Tambaram East, Chennai - 59.

◆ Iyer, Brahacharanam, Gowthama, Magam 2, 36 years, 6.2, fair, Reader in University, Rs. 21,500 Legal Divorcee, 8 years old Male child with mother. Seeks Iyer (Subsect acceptable) Graduate bride, Preferably unemployed, School teacher job acceptable Widow with one child, (Age 28-34) Send Horoscope with Bio-data to Mrs. S. Saroja Srikrishna, No.6, A-4, Kingsley Towers, North Sannathi, Chidambaram - 608 001.

◆ Iyer, Vadamal, Kousikam, 34/180cms, Pooradam, Fair, Technician, Rs. 10,000/-m required home-loving girl. No demands, Contact : R. Madhavan, 9, Veera Savarkar St., Ramana Nagar, Perambur, Chennai - 600 011.

◆ தஞ்சாவூர் வடமாள், கௌசிகம், உத்திரட்டாதி 176/28 பி.ஈ., (எம்.பி.ஏ.) சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியருக்கு வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத மணமகள் தேவை. B. Srinivasan, 10, 49th Street, Ashok Nagar, Chennai - 83. Ph : 2474 8825.

◆ Iyer, Vadama, Vadulam, Poorattadhi, 33, 175, PG, 15,000, seeks graduate employed girl, Subsect acceptable. M.V. Gopalan, Nat West Pearl, Sivaprakasam Nagar II St., Madipakkam, Chennai - 91. Ph : 22581512, 25554894.

◆ Vadakalai Iyengar, Srivatsam, Uthiratathi, 32, 5'.11", Diploma Electronics Communication Import Export Business 30,000/- per month, suitable girl wanted, Subsect no bar. R. Krishnamurthy, Plot 253, K.K. Nagar, Madurai - 625 020. Phone : (0452) 258 4121, 539 1121.

◆ முதலியார், விசாகம், 33/165 செ.மீ., பி.எஸ்ஸி., சீனியர் கிளார்க், டி.வி.எஸ். குரூப் ரூ. 7000/- பணியிலுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். வி. வெங்கடேசன், நெ. 4, காமராஜர் நகர் முதல் தெரு, காமராஜர் நகர், நாகல்கேணி, குரோம்பேட்டை, சென்னை - 44.

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/10/2004. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : .... C/o மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், ஹஸ்தம், 28/178/**M.Sc., PGDBA,** அரசு சார்பு பணி, சென்னை. 10,000/- படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்பு : எஸ். பாலச்சந்தர், 75, கே.டி.ஆர். எஸ்டேட், திருவாரூர் - 610 001. ஃபோன் : 04366-251321

◆ Iyer, Brahacharanam, Audhattya Gowthama, Anusham, 31/170, Graduate, Steno, Grade II, Income Tax Dept., Delhi. Seeks employed/transferable girl from decent family. Mrs. R. Visalakshi, 207-F, Pocket I, Mayur Vihar, Phase I, Delhi - 92. 011-22790615.

◆ ஐயர், கௌசிகம், 29/165செ.மீ., 10,000 (போர்டு கம்பெனி) மூலம் 4ம் பாதம் பையனுக்கு படித்த பெண் தேவை. சிதம்பரம் 4/187E, 38 வது தெரு, சிட்கோ, வில்லிவாக்கம், சென்னை - 49.

◆ Telugu Brahmin Mulakanadu, Koushika, Uthiram, 36/168/6000 Pvt Firm Chennai. SNB. Parents of employed girls Contact : K. Kalyanasundaram, New No. 9, Old No. D63, 18th I Cross Street, Periyar Nagar, Chennai - 82.

◆ பிராமின் வடமாள், உத்திரம், பாரத்வாஜம், 1966/5' பி.ஏ. வெளிநாட்டில் Gulfல் வேலை புரியும் பையனுக்கு வேலையில் உள்ள/இல்லாத படித்த குடும்பப்பாங்கான பிராமண பெண் தேவை. ஃபோன்: 2658 1102 முத்துகிருஷ்ணன், 16/25 திருமலைத் தெரு, வெங்கடேஸ்வரா நகர், அம்பத்தூர், சென்னை - 600 053.

◆ 24 மனை தெலுங்கு செட்டியார், (மும்மிடியார்-16 வீடு) பூரம்/சிம்ம ராசி, 24/181/B.Tech., (Anna University Gold Medalist - 2000) MS (USA) (Ph.D)., (USA) மணமகனுக்கு தகுதியான பட்டப் படிப்பு/ உயரமான, சிவந்த, அழகான மத்தியதர நற்குடும்ப 20/21 வயது 8 வீடு (பொட்டுதாலி) மணமகள் தேவை. எம்.ஈ. துரைக்கண்ணன், 6/163, கண்ணதாசன் நகர், சென்னை - 600 118. (044-25549750)

◆ Iyer, Vadamal, Koundinya, Bharani, 32/168, M.Com., DCA, 15,000/- Manager, Private Firm, seeks, suitable educated, bride, subsects accepted. Contact : Ramamurthy, E-11, Vars Regency, Kaggadasapura, Main Road, Bangalore - 560 093.

◆ B.E., 25, Hindu Agamudyar (Thevar), Boy working as Manager, BPL Chennai. Parents well settled, Defence Officer, Qualified good-looking girls. Nadukkarayan El, Defence Civilian Colony, Lulla Nagar, Pune - 4110040 020-26832258.

◆ **Iyengar, Vadakalai, Koundinyam, Moolam-2, 32/165, BA, (MBA) 15,000/- Sales Manager, Reputed Ltd Co., seeks suitable graduate bride. Reply with girl's horoscope, Biodata to K. Sathyamurthy, "Indus yamuna" New No. 4, Vivekanandha Street, Radha Nagar, Chromepet, Chennai - 600 044. Phone : 044-2265 1408.**

◆ Iyer Boy, Brahacharanam, Haritham, Revathi, 33, DEE(MA), Central Govt. Section Officer, Bangalore, Rs. 13,000/- p.m, wants educated girl, Subsect no bar. V.S. Subramanian, P4, TNHB Quarters, Todhunter Nagar, Saidapet, Chennai - 600 015.

◆ Iyer, Ashtasahasram, Nithrupakasyapam, Ayilyam 34/174/15000 MBA, Assistant Manager, Reputed Company seeks fair, good-looking graduate/Post-graduate Bride below 31. Contact : Lakshmanan, 323, Katchery Road, Virudhunagar - 626 001. Ph : 04562-242513.

◆ தமிழ், ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், பூராடம், 27/5.4" B.Com., M.B.A., PGDCA, (MNC) சென்னை, சம்பளம் Rs. 12,500/-+perks வரனுக்கு வட ஆற்காடு மாவட்ட பட்டதாரிப் பெண் தேவை. Phone : 222 355 87 J. Prabhakaran, No. 35, Patel Street, Nehru Nagar, Chromepet, Chennai - 600 044.

◆ Vadamal, Koundinyam, Sathayam 3rd, D.O.B. 6.9.1968/5.3/B.Sc., Engineer, India Piston Ltd., Chennai seeks homely good-looking girl (Graduate) N. Rajalakshmi, 52, Gengu Reddy Road, Egmore, Chennai - 8. Ph : 2819 1895.

◆ Iyer, Vadama, Athreya, 1967/170 B.Com., (BAL) Govt. Employee, Rs. 12,000/- seeks suitable bride. K. V. Ganesan, B-7/1 TNGRH Quarters, Opposite Radial House, Thirumangalam, Anna Nagar West Extension, Chennai - 600 101. Ph : 26565130.

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Kowsika, Chitirai-2, 35, 168, 11,000 Govt. seeks suitable bride Lakshmi 6/3 NGO Colony Extn, Back Fire Station, Aranthangi -614 616. Ph #98652 23424 04371 271607.

"முதல் தடவை சாந்திக் ஹெர்பல் ஸ்கின் ட்ரீட்மென்ட்'ஐ முகத்திலிட்டுக் கழுவியதுமே சருமத்தில் நல்ல இம்ப்ரூவ்மென்ட் தெரியும்!



"சாந்திக் சருமத்திற்கு ஆரோக்கியத்தையும், பளபளப்பையும் அளிக்கிறது" என்கிறார் திருமதி. வசந்தரா M.A., Dip. BTHD, P.G. Dip. (C&G) UK., Aesthetician (USA)

தொட்டுப் பாருங்கள், பட்டுப்போல் ஆகியிருக்கும் முகம் – இது முதல் ஸ்டேஜ்"

என்கிறார் வசந்தரா, சரும, கேச, ஆரோக்கியத்திற்கான அமெரிக்க, இங்கிலாந்து டிப்ளோமாக்கள் பெற்றவர், பிரபல டிவி பர்ஸனாலிட்டி.



"**சாந்திக்** நல்ல ஆயுர்வேத மூலிகை மருந்துப் பொருட்களைக் கொண்டுள்ளதால், பரு, புள்ளிகள், பட்டைகள், திட்டுகள், மங்கலான சோர்ந்த சருமம் போன்ற பலப் பிரச்சினைகளை ஸ்டேஜ்-பை-ஸ்டேஜ் நீக்கிடும் சக்தி கொண்டது. உபயோகித்துப் பாருங்கள். பிரச்சினைகளுள்ள சருமம் கூட மாசுகள் நீங்கி, ஆரோக்கியத்தால் பளபளப்பதை நாமே பார்க்கலாம்.

நீங்களும் இன்று முதலே சாந்திக் உபயோகியுங்கள். சருமம் இன்றும் ஆரோக்கியத்தோடு "பளிச்" என்று ஆவதை ஏன் தாமதிக்கிறீர்கள்?"

சாந்திக் - எல்லா சூப்பர் மார்க்கெட், மற்றும் முக்கியமான கடைகளில் கிடைக்கும். **சென்னை:** நீல்கிரீஸ், ஹெல்த் & க்ளோ, ... **கோவை:** ... **திருச்சி:** ... **மதுரை:** ... 5373839 **தஞ்சாவூர்:** ... - 272357 **சேலம்:** ... **திருநெல்வேலி:** 2322330 **பாண்டிச்சேரி:** ... **தூத்துக்குடி:** 2328848 **கும்பகோணம்:** ... **புதுக்கோட்டை:** 220017 **தென்காசி:** ... - 229001 **வேலூர்:** 2227286 **திண்டுக்கல்:** 2433996 **நாகர்கோவில்:** - 230156.

... Old No. 46, ... சென்னை-600 017, போன்: 28144790 — சாந்திக் ஆயுர்வேத மருந்து

CHHAYA



எனர்ஜி ட்ரீட்மெண்ட்!

பிரதி ஞாயிறு : இரவு 10 மணி

செவ்வாய் காலை : காலை 9 மணி

Raj Tv

எல்லா வியாதிகளுக்கும் மிகச்சிறந்த தீர்வு!

இந்தியாவிலேயே முதன்முதலாக எனர்ஜி விஞ்ஞான மருத்துவ நிபுணர் **M.சத்தியமூர்த்தி** பிரான்ஸ் நாட்டு அதி நவீன எனர்ஜி ஸ்கேன் வைப்ரேஷன் சிகிச்சை முறைகளால் எல்லா வித வியாதிகளையும் குணமாக்கி சாதனை படைத்து வருகிறார்.

எல்லாவித பக்கவாதம், மூட்டுவலி, டயாபடீஸ், ஆண்மைக்குறைவு, குழந்தை இல்லாமை, என்டோக்ரின், நரம்பியல், உளவியல், மெடபாலிக், ஹார்மோனல், பரம்பரைக் கோளாறுகளுக்கும், ஏராளமானோர் எனர்ஜி ட்ரீட்மெண்ட் நிபுணர் **M. சத்தியமூர்த்தி** யிடம் சிகிச்சை பெற்று குணமடைந்துள்ளனர்.

மற்ற எல்லா வைத்திய முறைகளால் தீர்க்க முடியாத வியாதிகளையும் குணமாக்கும் **M. சத்தியமூர்த்தி** யின் எனர்ஜி ட்ரீட்மெண்ட் **ராஜ்டிவி "நீயும் ஜெயிக்கலாம்"** என்ற தொடர் பிரதி ஞாயிறு இரவு 10 மணிக்கும் செவ்வாய் காலை 9மணிக்கும் வாரந்தோறும் ஒளிபரப்பாகிறது. காணத்தவறாதீர்கள்!

சென்னை விஜயம் :
ஆகஸ்ட் 25, 26, 27
மும்பை விஜயம் :
செப்டம்பர் 2,3,4

இந்தியாவின் முதல் எனர்ஜி விஞ்ஞான மருத்துவ நிபுணர்
M. சத்தியமூர்த்தி , Bio-Energetician (France, England)
9, மகேந்திரபுரி, ஹவுஸிங் போர்டு ஸ்டாப், ஏற்காடு ரோடு, சேலம்-8.
போன் : (0427) 3101181, 2402778, 2405681, 2402437

◆ Iyer, Vadamal, Kashyba, Uthirattadhi, 14.6.1974 5'.11" (DME) BBA Rs. 9000/- Marketing Executive Limited Company seeks suitable graduate girl. Subsect acceptable. Send Horoscope K.S. Raman, 47, 5th East Street, Chennai - 600 041.

மணமகன் தேவை

◆ Mixed Parentage Chettiar & Pillai, Uthiram-2, 1974/5', B.Com., Interior Designer, Legal Divorcee without encumberance (brief marriage), fair, cultured, home-loving girl seeks educated, broadminded, professional Hindu groom. email address - sunds_dex@yahoo.com cell: (0)9821025603. Box No. 28692

◆ சாத்தாத ஸ்ரீ வைஷ்ணவா, பூசம், 27, 5.5, பி.பி.எம்., படித்த பெண்ணிற்கு அரசு/தனியார் பணியில் உள்ள சுத்த சைவ மணமகன் தேவை. (விருப்பமுள்ள ஐயர் வகுப்பினரும் விண்ணப்பிக்கலாம்.) ஃபோன் : 080-25575958. பெட்டி எண் : 28693

◆ Iyer, Vadama, Kausikam, Avittam-3, 23/ B.Com., MFM, MNC employed, 5.3", seeks professionally qualified, well employed groom with clean habits & from decent family. Ph : 044-22310670. Box No. 28694

◆ Iyer, Brahacharanam, Goundanyam, Sadayam 4th padam (7.8.82) M.Sc., (IT) girl seeks suitable professionally qualified bride groom. Box No. 28695

◆ Tamil Iyer, Ashtashasram, Pooram-I, Sep. '70, 168cm, very fair, good-looking, M.Sc., Maths, B.Ed., PGDCA girl seeks professionally qualified Iyer Boys working India/Abroad with clean habits and good family background, subsect no bar. Box No. 28696

◆ Brahmin, Vadamal, Kabi Pooram 22 years, B.Sc., (Microbiology) fair, seeks boy below 30 years Permanent Job, Father Telugu Brahmin, Mother Palghat Brahmin. Now working at Bangalore. Box No. 28697

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Visakam(2) August 1979/157, B.Com., ACA, Oracle India, Bangalore, very fair, modest, broad outlook girl, seeks professionally qualified, CA/Software professional, well placed, good family upto 29, email : sathianathan_kn@yahoo.com Box No. 28698

◆ Iyer, Brahacharanam, Sadamarshanam, Moolam-I, 26/160 M.S (IT) + Software Engineer, Trichy, seeks bridegroom, Professionally qualified salary 15000 and above age 32 and below avoid Ayilyam, Maham, Ashwini, Anusham, Poorattathi, Kettai. Box No. 28699

◆ Iyer, Brahacharanam, Sankrithi, Karthigai-III, 25, 5.3", B.E. (ECE), Software Engineer, MNC, Chennai, Can relocate, seeks professionally qualified well employed groom. Subsect no bar. Box No. 28700

◆ Alliance invited from Parents of South Indian, Brahmin Boys Non-Srivatsa, Clean habits, Vegetarian, Liberal Outlook, Understanding Type, Professional Between 33 and 37 for Innocent Legal Divorcee after brief marriage, without encumberance, Swathi, 31, Post-graduate working in PSB. Bachelors, Widowers/Divorcees without encumberance welcome. Phone : 044-24954361 Box No. 28701

◆ Doctor or Highly Qualified, Kerala Tamil Iyer Boys for Kerala Iyer, Doctor, Bharadwajam, Chathayam, 12th Sept 73, 5.2", fair, good-looking, age difference not more than 2-3 years. Contact : (020)2683 0383. 8-9.30 A.M. & P.M., Box No. 28702

◆ Telugu Brahmin, Velanadu, Gowthama, Thiruvathirai, 23.9.1970, 165, B.Sc., (Maths), GNIIT, Senior Software Engineer, 2 Lakhs p.a., seeks well qualified, suitably employed. Bridegrooms of any Brahmin Community. Phone : 2472 0611 Box No. 28703

◆ Alliance invited for a Pretty, fair and accomplished Kerala Iyer Vadama girl. Kaushikam, Bharani, 33/165, unencumbered, Legal Dirvorcee, B.Com.,/DCA from professionals 38 and below, without issues Either in India/Abroad with clean habits and hailing from respectable family. Horoscope matching optional. email: kalyanproposal@yahoo.com Telephone : (080) 2341 0036. Box No. 28704

◆ சோழிய பிள்ளை, 32, எம்.சி.ஏ., சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியர், 160 செ.மீ., அசுவினி நட்சத்திரமுள்ள பெண்ணிற்கு பி.ஈ., எம்.சி.ஏ., பி.எச்.டி., படித்து நல்ல சம்பளத்தில் வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 28705

◆ Iyer, Vadama, Bharadwaj, Chithirai-I/1981/ 152cm, B.C.A., MBA girl seeks well employed professionally qualified Boy. Box No. 28706

◆ Iyer, Brahacharanam, Haritha, Bharani, 25/5.4", B.E., (ECE) Fair, girl seeks professionally qualified Boys from respectable family. Contact Box No. 28707

◆ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Anusham, Good-looking, 1978, 165 cms, MBA (Finance & IT) working in Public Sector (Rs. 20,000/-) Chennai. seeks well employed Brahacharanam/Vadama Groom between 28-31 years. Contact : S. Jeyaraman 2377 5831. Box No. 28708

சிறப்பு அறிவிப்பு :

இந்த இதழின் திருமண மலர் பகுதியில் சில விளம்பரங்கள், வண்ணத்தில் வெளிவந்திருப்பதைக் காணலாம். இது போல் தங்களுடைய விளம்பரத்தையும் "ஹைலைட்" செய்ய விரும்பு வோர், வழக்கமான கட்டணத் தொகை ரூ. 400/-டன் கூடுதலாக ரூ. 100/- செலுத்தி பயன் பெறலாம்.

- பதிப்பாசிரியர்.

◆ Iyer, Brahacharanam, Naithrupakashyapa, Rohini, 26 years, 5.3", M.Sc., (Botany), Working seeks Post-graduate/Professionally qualified well-employed groom below 32. Contact : Mrs. Mythili Krishnamurthy, Ph : (044) 24333 921/(044) 2433 1593 email: bala_krishi@yahoo.com Box No. 28709

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், பரணி, 38, 5.5", பி.காம்., மத்திய அரசாங்க அதிகாரி, சட்டப்படி விவாகரத்தானவர், குழந்தைகள் இல்லை. இதே போன்று நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். ஃபோன்: 079-2692 2241/ 2692 3807 பெட்டி எண் : 28710

◆ **Tamil Iyer, Vadama, Srivatsam, Mirgasheersham, 29/165 good-looking B.E. Inteligent S/W Engineer employed in Large IT Company at U.S. since 1999, Parents of very decent family seek suitable groom well qualified (BE/MS/MBA/Ph.D/BTEC/MTEC) and well settled India/Abroad with clean habits. Reply with horoscope Bio-data. Box No. 28711**

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Pooradam, (First padam), 1979, 160cm, MCA, Analyst, "Covansys" Chennai. Rs. 30,000 p.m. seeks well employed Boy, Subsects no bar. Contact : Phone (044) 2241 8399 after 7 p.m. Box No. 28712

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Kettai, Mars 4th place, 28/5.5", M.Com., CA Final girl, seeks professionally qualified, well employed, clean habits, Boy Below 33, Subsects acceptable. Send Horoscope. Photograph. Ph : 2224 0499, 2653 1522 Box No. 28713

◆ Iyer, Vadama, Srivatsam, Avittam IV, 33/167 B.Com., CAIIB, ICWAI (Inter) Asst. Manager Nationalised Bank, Bangalore (transferable) seeks qualified well employed groom respond with horoscope Bio-data to Box No. 28714

◆ Vadamal, Bharadwajam, Revathy, M.Com., ICWAI, Inter 1977/158 employed Bangalore, Left hand slightly bend, seeks professionally qualified employed Iyer groom below 32. Ph : 044-22387191 Box No. 28715

◆ Iyer, Vadama, Kausikam, Tiruvonam, 9-1971/ 168cms, very fair, graduate, Sr. System Analyst, Chennai seeks professionally qualified, Vadama Groom within 36 years well placed at Chennai. Send horoscope details to Box No. 28716

◆ Iyer, Vadamal, Koundinyam, Revathi, 29/5.6", B.Sc., Fair, good-looking, Innocent Legal Issueless divorcee seeks suitable alliance from Brahmin groom below 38 years. Contact : 080-26586955 send horoscope to Box No. 28717

◆ **Saivapillai, Kettai, 33/165/BE/ MNC, Chennai, Rs. 36000/- domestically well trained, Medium colour girl, seeks suitable Chennai based grooms only. Foreign alliance not required. Parents well settled at Chennai. Send horoscope & Bio-data. Box No. 28718**

◆ ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காச்யப, பூராடம்-3, 23/165, எம்.பி.ஏ., ஆபீசர் ட்ரெய்னி, சிகப்பான பெண்ணிற்கு 29 வயதுக்குட்பட்ட, அதே பிரிவு பொருத்தமான மணமகன் தேவை. ஃபோன் : 04362-273938 பெட்டி எண் : 28719

◆ Tamil Iyer, Vathimal, Bharathwajam, Thiruvonam, Feb. '75, 163cms, M.C.A., well employed S/W Engr. Reputed I.T. Chennai seeks suitable well-employed professional groom. Subsect no bar. email: jram_iyer@vsnl.net Box No. 28720

◆ Tamil Iyer, Purattadhi, Haritha, 36 years, employed, Legal Divorcee, no encumberance, seeks broad-minded, age below 42, Preferably well employed in Chennai with clean habits (Divorcee/Widower without encumberance. Box No. 28721

◆ Iyer, Vadamal, N. Arcot, Srivatsam, Punarvasu (Kataka Rasi) 24 years/154 cm, slim, BE(ECE), seeks qualified professionally employed groom below 31. Box No. 28722

◆ Tamil Iyer, Vadama, Moughalaya Gothram, Pooratadhi Nakshthram, 23 year old, B.Sc., Computers employed girl in Chennai, seeks well qualified groom. Subsect no bar. Contact Ph : 55483359. Box No. 28723

◆ Avittam, Kumbam, 20, B.A., 165/65 Intercaste parents (SC/Mudaliar) Both Officers in LIC - seeks well qualified employed MNC/Central/State Public Sector groom. Send PHB Contact : Smt. S. Chandra, LIC of India, Divl. Office, Sellur, Madurai - 625 002. cell :09443381569

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் ,அல்லது மணமகன் பற்றிய விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது.

- பதிப்பாளர், மங்கையர்மலர், சென்னை 600 097

◆ For Tamil Iyer, Vadamal, Aswati, 38, P.G. well employed grooms from Pooram, Pooradam, Sadhayam, Uthirattathi, Anusham, Bharani, basic graduates, well employed, not over 43 years. Aries, Leo, Aquarius English Zodiacal signs not to respond. Vijayavalli, 41/85, Kanthadai Street, Srivilliputtur - 626 125.

◆ For Tamil Iyer, Vadamal, Sadhayam, 36½, P.G. well employed, basic graduate grooms of Bharani, Visagam, Pooradam, Mirugaseersham, well employed, not over 42. English Zodiacal signs Aries, Leo, Aquarius not to respond. Vijayavalli 41/85 Kanthadai Street, Srivilliputtur - 626 125.

◆ தஞ்சாவூர், வடமாள், கௌசிகம், புனர்பூசம், 164/25 பி.ஈ. (எம்.பி.ஏ.) சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியருக்கு மணமகள் தேவை. B. Srinivasan, 10, 49th Street, Ashok Nagar, Chennai - 83. Ph : 2474 8825.

◆ Ashtasahasram, Chitrai-2, Haritha, 23, M.Com., with Computer qualifications employed Private Rs. 4600 p.m. medium complexion, Requires well educated employed groom. Subsects no bar. R. Vedaraman, "Harmony" Plot No. 51, Door No. 4, 5th Street, Balaji Nagar, Adambakkam, Chennai - 600 088. Ph : (044) 2253 3167.

◆ Iyer, Vadamal, Athreyam, Mirugasherisam, March 1976, 5.3", MCA, employed in Software Company Chennai, salary around 6 lakhs per annum requires professionally qualified, well-employed boy. M.R. Balasubramanian, old No. 25, St. Mary's Road, R.A. Puram, Chennai - 600 028. Ph : 2493 5479.

◆ தென்கலை ஐயங்கார், வாதூலம், விசாகம்-4, 24/5.3", எம்.ஏ., தனியார் கம்பெனி. 5000/- நல்ல சிவப்பான பெண்ணிற்கு படித்த நல்ல பணியிலுள்ள வரன் தேவை. வடகலை சம்மதம். Ph : 22520944/28133656 after Seven P.M., Parthasarathy, 15 B, Kamala Nagar, Mugaliwakkam, Chennai - 600 116.

◆ தெலுங்கு, மாத்வா பிராமின், காஸ்யபம், உத்திராடம்-4, 27/5.3", பி.காம்., இந்தி, Diploma in P.C. படித்த பெண்ணிற்கு நல்ல பணியிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஸ்மார்த்தா, உட்பிரிவுகள் சம்மதம். R. Kuppu Rao 12(65) Kali Amman Koil Street, Porur, Chennai - 600 116. Ph : 2482 5774.

◆ Iyer, Vadamal, Koundinya, Moolam-2, fair, good-looking, 30/158, M.A., girl, seeks well qualified groom from decent family. S. Ganesan, 10-A, First Street, Sriram Nagar, Tharamani, Chennai - 600 113. Ph : 94442 99332.

◆ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Moolam, 25/150, BE (ECE), working, good-looking girl seeks professionally qualified well employed groom. Subsect no bar. 044-2653 4018/04342-240242. email: venkatbhuvan@yahoo.co.in. M.G. Ramanathan, 3/39, Koil Street, Laligam - 636 804. Dharmapuri.

◆ Iyer, Brahacharanam, Shadamarshanam, Bharani, 24/157 cms, fair, slim, BE (M.Tech)., girl seeks, well qualified, well employed grooms with clean habits. Contact : R. Sivasankaran, R-35/3, RE Quarters, Metturdam - 1, Ph : 04298, 244961.

◆ B.E., 28, 154, 35,000/- MNC Pune fair, slim, Beautiful girl Hindu, Agamudayar (Thevar), qualified Hindu Boys. Caste no bar. BHP to Nadukkarayan, E1 Defence Civilian Colony, Lulla Nagar, Pune - 411040, 020-26832258.

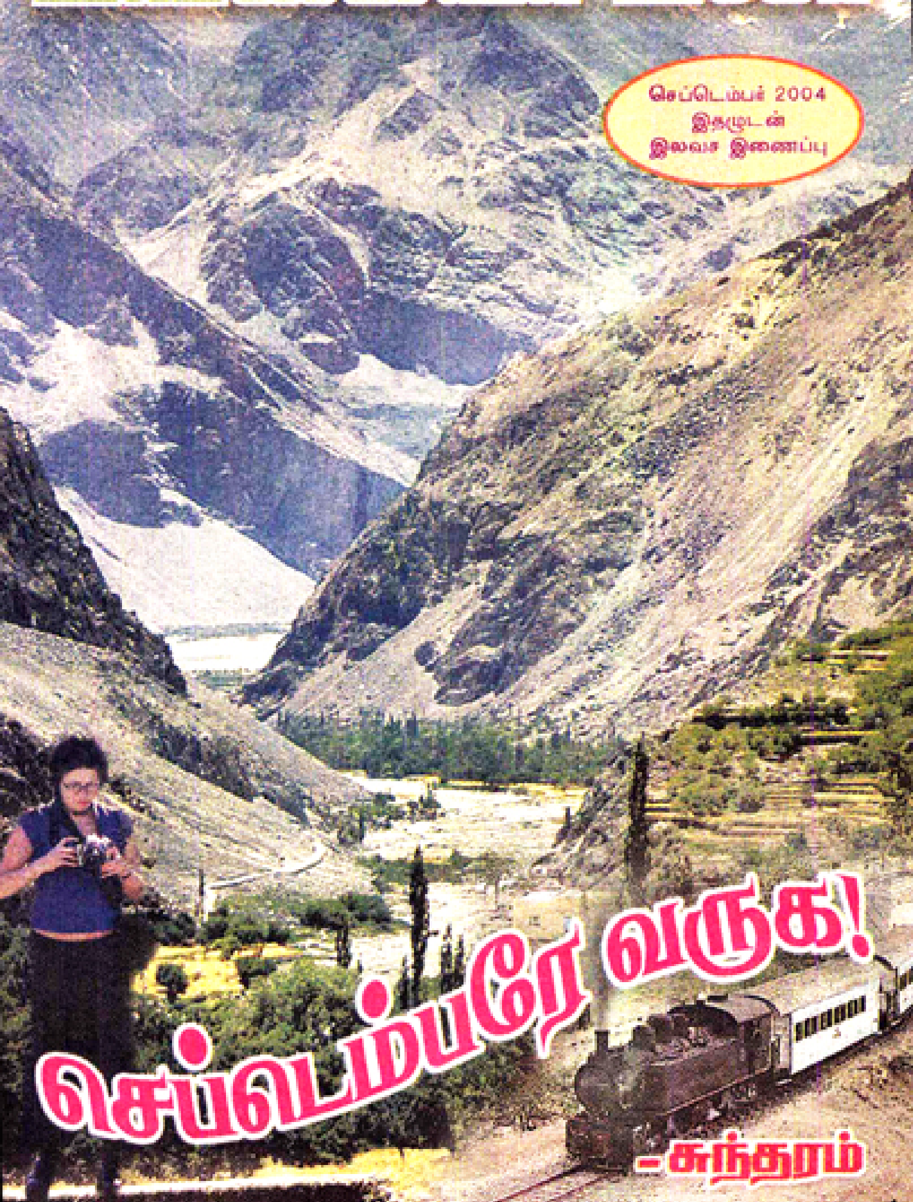
◆ Well settled professionally qualified Brahmin groom with good family background and pleasant manners for Iyer, Ashtashastram, Vadula Gothram, Mrigasirsham, 26, 5.2", good-looking bride, Practicing as Chartered Accountant in Chennai. Reply with horoscope to G. Jayashankar, 39/17, 28th Street, Thillai Ganga Nagar, Chennai - 61. Ph : 22329431.

◆ Iyer, Vadamal, Koundinyam, Bharani, 26 years, Fair, 165cm, B.E. (EEE) girl working in SanFrancisco California, U.S.A. H-1 visa Seeks suitable Boy, Tamil Matrimonial : M 379535 send horoscope and Bio-data. S. Subramanian, Plot No. 197, Manimekalai St., Ganesh Nagar, Selaiyur, Chennai - 600 073. Ph : 044-22271358. mobile :9444190030

◆ ஆற்காடு முதலியார், மூலம், 22 வயது, 5.2", எம்.பி.ஏ., ஐசிஐசிஐ, 7000/- தகுந்த மணமகன் தேவை. பி. சத்தியவதி, 18/30, ராமானுஜ நகர், அயனாவரம், சென்னை - 600 023. போன் : 26475743.

◆ காஜுலு பலிஜா பைடபால கோத்திரம், ஸ்வாதி, 22 வயது, 160 செ.மீ., பி.எஸ்ஸி., (எம்.பி.ஏ.) ஹெச்.டி.எஸ்ஸி., ரூ 3500/- வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு நல்ல பணியிலுள்ள வரன் தேவை. பி.கே. நந்தகுமார், எல்.1270/30வது குறுக்கு தெரு, திருவள்ளுவர் நகர், திருவான்மியூர், சென்னை - 41. தொலைபேசி : 244 551 35.

மங்கையர் மலர்



எல்லோரும் புனிதயாத்திரை, ஜாலி டிரிப் அடிப்பது ஏப்ரல், மே மாதங்களில்தான், கோடை விடுமுறை என்பதால். குறிப்பாக வடநாட்டு சுற்றுலா அதிகமாக இருக்கும். ஆனால் மலைவாசஸ்தலங்கள் கோடை காலத்தை விட செப்டெம்பர் மாதம் மிகவும் பசுமையுடன் காணப்படும். அழகு பூத்துக் குலுங்கும். டிசம்பர், ஜனவரி மாதங்களில் இமயமலைப் பகுதிகளில் பனிப்பொழிவு கடுமையாக இருக்கும். அதுவும் ஒரு அழகுதான். ஆகவே செப்டெம்பரிலிருந்து ஜனவரி வரை மலைவாசஸ்தலங்களின் இன்னொருபக்க அழகை நமது வாசக வாசகியர்கள் அனுபவிக்க இந்த இணைப்பு. போக முடிந்தவர்கள் போய் அனுபவிக்கலாம். இல்லையென்றாலும் படித்து சந்தோஷப்படலாமே!



உண்மையான இயற்கை அழகைக் காண செப்டெம்பர் மாதமே சிறந்தது. ஏப்ரல், மே மாதங்களில் டூரிஸ்டுகளின் கூட்டம் அலை மோதும்; தண்ணீர்ப் பஞ்சமும் உண்டு. மலைப்பிரதேசம் வறட்சியாய் இருக்கும். ஒன்றே ஒன்று குளிர்ச்சியாய் இருக்கும். அவ்வளவு தான். ஆனால் செப்டெம்பர் மாதம் எங்கும் பசுமையாய் இருக்கும். டூரிஸ்டுகள் கூட்டம் குறைவு. தண்ணீர்ப் பஞ்சமும் இருக்காது. இயற்கை அழகை அனுபவிக்க செப்டெம்பர்

கோடைக்காலத்தில் கடுமையான வெப்பத்தின் தாக்குதலிலிருந்து தப்பிக்க மலைவாசஸ்தலங்களுக்குப் போகிறோம். ஆனால் மலைவாசஸ்தலங்களின்

மாதமே ஏற்றது. செப்டெம்பரில் போய்த் தான் பாருங்களேன்!

கோடைவாசஸ்தலம் என்றவுடன் நமக்கெல்லாம் நினைவுக்கு வருவது ஊட்டியும் கொடைக்கானலும்தான். வட இந்தியாவுக்கு போய் வந்த சிலருக்கு சிம்லா, குல்லு, மணாலி, டார்ஜிலிங் போன்றவைகளும் கூடுதலாக நினைவுக்கு வரும்.

ஆனால் கோடைவாசஸ்தலங்கள் என்ற பெயரில் நமது இந்தியாவில் சுமார் ஐம்பதுக்கும் மேற்பட்ட இடங்கள் இருக்கின்றன. அதற்கு முன்னால் மலையைப் பற்றியும் அதன் தன்மைகளைப் பற்றியும் தெரிந்து கொள்வது நல்லது.

மலைகள்

மலைகளின் உயரம் கணக்கிடப்படுவது கடல்மட்டத்திலிருந்து தான். 1,000 அடிகள் வரை உயரமுள்ளவை கரடுகள். 2000 அடிகள் வரை உயரமுள்ளவை சிறு குன்றுகள். 2000 முதல் 4000 அடிகள் வரை உயரமுள்ளவைகள் சிறு மலைகள். 4000 முதல் 8000 அடிகள் வரை உயரமுள்ளவை மலைகள். 8000 அடிகளுக்கு மேல் உயரம் உள்ளவை எல்லாம் பெருமலைகள்.

தென்னிந்தியாவிலேயே உயரமான மலைப்பகுதி தொட்டபெட்டா என்றால் (ஊட்டி அருகே) அது

சுந்தரம்

செப்டெம்பரே, வருக!





சரியல்ல; மூணாறு அருகில் உள்ள ஆனைமுடி என்ற மலைச்சிகரம் தான் தென்னிந்தியாவிலேயே உயரமான மலை.

வட இந்தியாவில் இமயமலை இருப்பதால் 8000 அடிகள் உயரம் என்பதெல்லாம் சர்வசாதாரணம். இந்தியாவிலேயே உயரமான மலைச்சிகரம் எது? கஞ்சன்ஜங்கா. (இது உலகிலேயே மூன்றாவது உயரமான மலைச்சிகரமுமாகும்) இது சிக்கிம் மாநிலத்தில் உள்ளது. உயரம் 27,952 அடிகள். நேபாளத்தி லுள்ள எவரெஸ்ட் சிகரத்தை விட 804 அடிகள் குறைவு, அவ்வளவு தான்! எவரெஸ்டின் உயரம் 28,756 அடிகள். அடுத்து நம் இந்தியாவில் உள்ள உயரமான மலைச்சிகரம் நந்தாதேவி; உயரம் 25,402 அடிகள். இது உத்ராஞ்சல் மாநிலத்தில் பத்ரிநாத்துக்கு தென்கிழக்கில் உள்ளது.

மலைகளின் தன்மைகள்

தென்னிந்திய மலைகளில் உள்ள பாறைகளும் மண்ணும் உறுதியானவை. இமயமலைப் பகுதிகளில் உள்ள பாறைகளும் மண்ணும் மென்மையானவை. அதனால்தான் இமயமலைப்பகுதி களில் அடிக்கடி பாறைச் சரிவு களும் மண் சரிவுகளும் ஏற்படு கின்றன.

மேலே செல்லச் செல்ல காற் றின் வேகம் அதிகமாக இருக்கும். அதே மாதிரி காற்றிலுள்ள குளிர்ச்சியின் தன்மையும் கூடிக் கொண்டே போகும். 2000 அடி

உயரத்தைத் தாண்டிவிட்டாலே காற்றில் ஈரப்பதம் சேர்ந்துவிடும். அதனால் வீசும் காற்றும் ஜில்லென்று இருக்கும். திருப்பதி பெங்களூர் இதற்கு உதாரணம்.

குளிரையும் காற்றையும் தாங்கிக் கொள்ளக்கூடிய உடைகளும் உயரத்திற்கேற்ப மாறுபடும். 10,000அடிகளுக்கு மேல் உள்ள இடத்தில் சாதாரண ஸ்வெட்டர் எல்லாம் எடுபடாது! குளிரும் காற்றும் எலும்பைத் துளைத்து விடுவது போல் இருக்கும். பனிப் பிரதேசத்துக்கு என்று சில உடைகள் இருக்கின்றன. இவற்றை அணிந்தால்தான் பாதுகாப்பாக இருக்கும்.

பொதுவாக 10,000 அடிகளுக்கு மேல் உள்ள மலைகளில் பனிப் பொழிவு இருக்கும். குளிர்காலத்தில் பூ மாதிரி விழும். மலை முழுவதும் ஐஸ் கட்டிகளாக மாறிவிடும். மே மாதம் முதல் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக உருக ஆரம்பிக்கும். 20,000 அடிகளுக்கு மேல் கோடை காலத்திலும் பனி படர்ந்திருக்கும்.

10,000 அடிகளுக்கு மேலான மலைகள் பக்கத்தில் இருந்தால் 5,000 அடி உயரமுள்ள மலைகளில் கூட டிசம்பர் மாதம் பனி விழும். ஸ்ரீநகர், சிம்லா, டார்ஜிலிங் போன்ற இடங்கள் இதற்கு உதாரணங்கள்.

செப்டம்பரே, வருக!

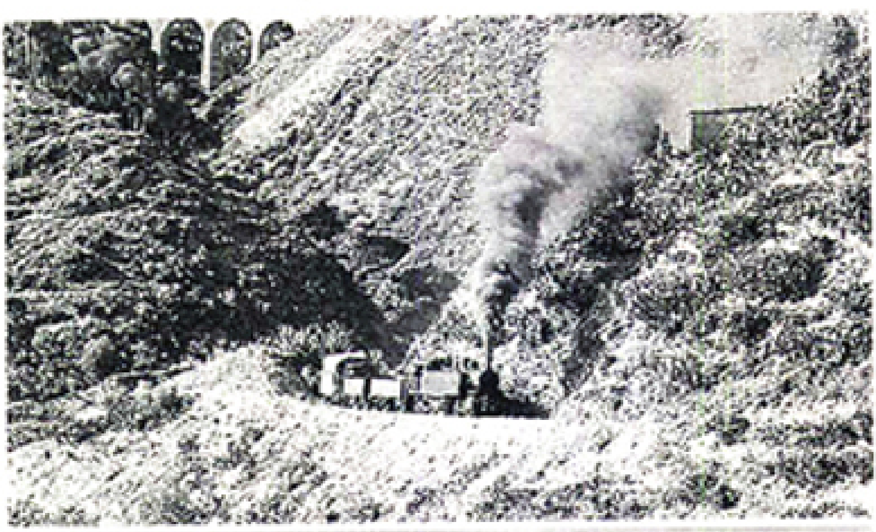


கோடைவாசஸ்தலங்கள் என்பது பிரிட்டிஷாரின் கண்டுபிடிப்புகள். வெள்ளையரின் ஆட்சிக்கு முன்னால் இந்தியாவில் கோடை வாசஸ்தலங்கள் என்று தனியாக எதுவும் இல்லை. ஆனால் மொகலாயர்கள் 800 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே காஷ்மீரில் ஸ்ரீநகரையும் வீர்நாக்கையும் அழகுற அமைத்து விட்டார்கள்.

பிரிட்டிஷார், தங்களை கடுமையான வெயிலில் இருந்து காத்துக் கொள்ள குளிர்ச்சியான இடங்களை இந்தியாவில் தேடினார்கள். புதியதாய் பல இடங்களை மலைப் பிரதேசங்களில் கண்டுபிடித்தார்கள். அங்கே போய்ச் சேர வசதியாக ரோடு, ரயில் பாதைகள் போட்டார்கள். தங்குவதற்கு வசதியாகப் பல கட்டடங்களைக் கட்டினார்கள். இப்படியாகத்தான் பெரும்பாலான கோடைவாசஸ்தலங்கள் பிரிட்டிஷாரால் உருவாக்கப்பட்டன. காலப்போக்கில் மலைப்பகுதிகளில் சிறு கிராமங்களாய் இருந்தவைகள் கூட பின்னால் கோடைவாசஸ்தலங்களாகவும் உருமாறிவிட்டன.

மலைப்பாதைகள் அவ்வளவும் பிரிட்டிஷார் போட்டவைகள் தான். அதற்கு முன்னால் உள்ளூர்க்காரர்கள் ஒற்றையடிப் பாதையிலேதான் போய் வந்து கொண்டு இருந்தார்கள். பிரிட்டிஷார் போட்ட மலை ரயில் பாதைகளைத்தான் நாம் இன்றளவும் பயன்படுத்தி வருகிறோம். நாடு விடுதலை பெற்ற பின்பு எந்த ஒரு மலை ரயில் பாதையும் புதியதாய்ப் போடப்படவில்லை.

மலையில் ரோடு போடுவதை விட பல மடங்கு கஷ்டமானது ரயில்பாதை போடுவது என்பது. தொழில்நுட்பம் அவ்வளவாக



• மலையில் ரயில் பயணம்

இல்லாத அந்தக் காலத்திலேயே பிரிட்டிஷார் மலைகளுக்கு ரயில் பாதை அமைத்து விட்டனர். இது மிகவும் பாராட்டப்பட வேண்டிய ஒன்று.

நேரோகேஜ் என்று சொல்லப் படும் இந்த மலை ரயில் பாதை இந்தியாவில் ஐந்து இடங்களில் மட்டும்தான் உள்ளது.

வடக்கே இமயமலைப் பகுதி யில் மூன்று தெற்கே தென்னிந்தி யாவில் இரண்டு என்று உள்ளன. அவைகள் பின்வருமாறு :

1. கல்கா- சிம்லா 96 கி.மீ. தூரம் பயண நேரம் 5½ மணி.

2. பதான்கோட் - ஜோதிந்தர் நகர் 128 கி.மீ. பயண நேரம் 4½ மணிகள் (இவை இரண்டுமே இமாச்சல் பிரதேஷில் உள்ளன)

3. நியுஜல்பாய்குரி - டார்ஜி லிங் 88 கி.மீ. தூரம் பயண நேரம் 6½ மணி (இது மேற்கு வங்கத்தில் உள்ளது).

4. நேரல் - மாதரேன் 87 கி.மீ. தூரம். பயண நேரம் 4½ மணிகள். (இது மகாராஷ்டிரா வில் உள்ளது)

5. மேட்டுப்பாளையம் - ஊட்டி 46 கி.மீ தூரம் பயண நேரம் 4½ மணி (நம்ம தமிழ்நாடு!)

இந்த நேரோகேஜ் இருப்புப் பாதை களில் எவ் வளவு





• டிசம்பரில் காஷ்மீர்

பாலங்கள், எவ்வளவு டன்னல்கள்! இதை எல்லாம் பார்க்கும் போது நமக்கு பிரமிப்பாகவே இருக்கும். ரயில் பாதைகளில் இயற்கைக் காட்சிகளை நிறையப் பார்க்கலாம். ரோடு மார்க்கத்தில் இந்த அள வுக்கு இருக்காது.

வடக்கே இமயமலைப் பகுதி களில் மழைக்குப் பஞ்சமே இல்லை. அப்போது பாறைச் சரிவு களும் மண் சரிவுகளும் சர்வ சாதாரணமாய் இருக்கும். ஜூலை ஆகஸ்ட் மாதங்களில் இமய மலைப் பகுதிகளில் கடுமையான மழையும், சூறைக்காற்றும் இருக் கும்.

இப்போது காஷ்மீரிலிருந்து மாநிலங்கள் வாரியாக கோடை வாசஸ்தலங்களைப் பற்றிப் பார்ப்போம்.

இதில் 4000 அடிகளுக்கு மேல் உள்ள இடங்கள் மட்டுமே எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டுள்ளன. கோடைவாசஸ்தலம் என்றால் குறைந்தது இந்த உயரமாவது இருக்க வேண்டும்!

ஜம்மு - காஷ்மீர்

இந்தியாவிலேயே டாப்கிளாஸ் கோடைவாசஸ்தலங்கள் இந்த மாநிலத்தில்தான் உள்ளன. இதற்கு ஈடுஇணை இந்தியாவில் வேறு எங்கும் இல்லை.

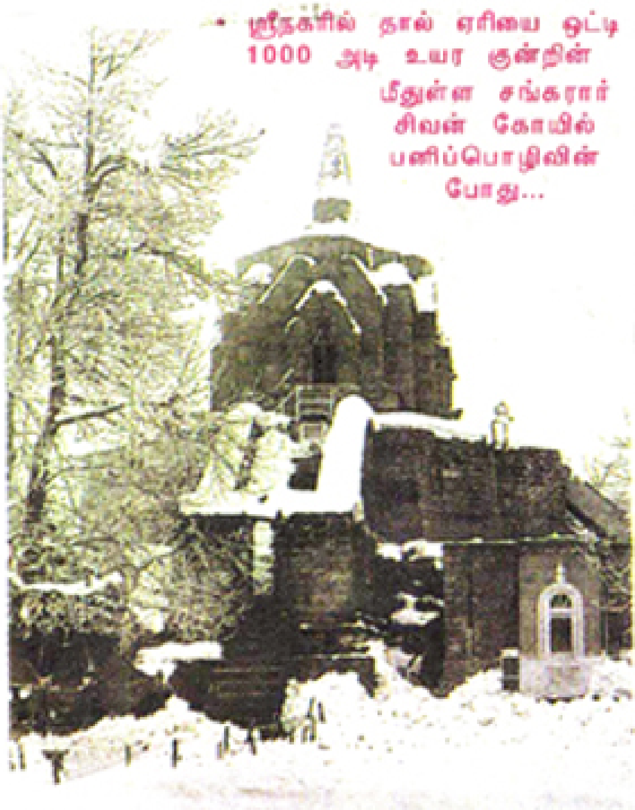
1. ஸ்ரீநகர்

ஜம்முவிலிருந்து 300 கி.மீ. பயணம் செய்தால் இந்த இடத்தை அடையலாம். 12 மணி நேரப் பயணம். உயரம் 5,700 அடிகள்தான்! (ஊட்டியை விடக் குறைவு)

பொதுவாக கோடைவாசஸ் தலங்கள் மலை உச்சியில்தான் இருக்கும். ஆனால் இந்த அழகான ஸ்ரீநகர், பல மலைகள் ஏறி பின்பு இறங்கி, பின்பு ஏறி அப்புறம் இறங்கும் போது வரும் காஷ்மீர் பள்ளத்தாக்கில் அமைந்துள்ளது. சரியான சமவெளிப் பிரதேசத்தில் இந் நகரம் அமைந்துள்ளது. நகரின் கிழக்கேயும் வடக்கேயும் இமய மலைத் தொடர் உள்ளன.

மேற்கில் 50 கி.மீ தொலைவுக்கு மலையே கிடையாது. தெற்கில் உள்ள மலைத்தொடருக்கு 40 கி.மீ. பயணம் செய்ய வேண்டும்.

தால் ஏரியின் கரை அருகிலேயே 1000 அடிகள் உயரமுள்ள ஒரு குன்றின் மேல் அமைந்துள்ளது சங்கராச்சாரியார் சிவன் கோயில். இந்தக் கோயில் 2,500 ஆண்டுகள் பழமை வாய்ந்தது என்று கருதப்படுகிறது. ஆதிசங்கரர் 1000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இந்தக் கோயிலுக்கு வந்து வழிபட்டதாகவும்,



• ஸ்ரீநகரில் தால் ஏரியை ஒட்டி 1000 அடி உயர குன்றின் மீதுள்ள சங்கரார் சிவன் கோயில் பனிப்பொழிவின் போது...

செப்டம்பரே, வருக!



தோபாத்ரி என்ற பெயருள்ள இந்தக் கோயில் அதிலிருந்து சங்கராச்சாரியார் கோயில் என்று வழங்கி வருவதாகவும் கூறப்படுகிறது.

ஸ்ரீநகரையும் தால் ஏரியையும் அருகில் உள்ள நாகின் ஏரியையும் முழுவதையும் ஒரே நேரத்தில் கண்டு மகிழ இந்தக் கோயில் பொருத்தமான இடம். மலை உச்சியிலுள்ள இந்தக் கோயிலின் பிரகாரத்திலிருந்து பார்த்தால் கீழே கண்கொள்ளாக் காட்சியாய் இருக்கும்.

ஸ்ரீநகரின் ஊருக்குள்ளேயே ஜீலம்நதி பாய்கிறது. இந்த ஜீலம்நதியின் பிறப்பிடமான வீர்நாக் ஒரு அதிஅற்புதமான இடமாகும். ஸ்ரீநகரிலிருந்து 80 கி.மீ. பயணம் செய்ய வேண்டும். குபுகுபு என பொங்கி வரும் நீரூற்றைச் சுற்றிலும் அழகுறச் சீர்படுத்தி அங்கே ஒரு தோட்டமும் அமைத்து அதில் இந்த நீரூற்றின் வெண்பளிங்கு போன்ற தண்ணீர் சலசல என ஓடி வருகிறது. இதை எல்லாம் செய்தவர்கள் மொகலாயர்கள்.

வயல்வெளிகளையும் கிராமங்களையும் காண வேண்டுமா? ஷரிகா தேவி கோயில் (துர்காமாதா கோயில்) ஸ்ரீநகரிலிருந்து 25 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது. அழகிய வயல்களையும் கிராமங்களையும் கடந்துதான் இங்கு செல்ல



• தால் ஏரியில் படகு வீடுகள்

வேண்டும். இந்தக் கோயிலில் உள்ள நீரூற்று கீர்பவானி என்றழைக்கப்படுகிறது. அதனால் கீர்பவானி அம்மன் கோயில் என்றும் நம் தமிழர்கள் இதைச் சொல்கிறார்கள். இந்த நீரூற்று தெய்வீகத் தன்மை உடையது என்றும் நாட்டின் நல்லது கெட்டது நடப்பதற்கு ஏற்ப இந்த நீரூற்றின் நீர் வண்ணம் மாறும் தன்மை உடையது என்றும் சொல்லப்படுகிறது.

வெறும் 5700 அடிகள் உயரமுள்ள இந்த நகரம் குளிர் காலத்தில் பனியில் உறைந்து விடுகிறது. 100 அடி ஆழமுள்ள அழகிய தால் ஏரி பனிக்கட்டிகளாக உறைந்து அந்த ஏரியில் அப்போது சிறுவர்கள் கிரிக்கெட் ஆடுகிறார்கள்!

எந்த கோடைவாசஸ்தலத்



திலும் இல்லாத அளவுக்கு 18 சதுர கிலோ மீட்டர் சுற்றளவில் உள்ள பரந்து விரிந்த ஆழமான தால் ஏரியும் அதில் மிதக்கும் படகு வீடுகளும், வண்ணப் பூக்களும், அழகிய மொகல் கார்டனும் ஜனசந்தடியின்மையும் இதமான குளிரும் எல்லோரையும் ஈர்க்கக்கூடியது. ஸ்ரீநகர் ஏரியாவில் உள்ள சினார் மரங்கள் தனி அழகைக் கொடுக்கின்றன. வேறு எந்தப் பகுதியிலும் இந்தியாவில் சினார் மரங்கள் இல்லை.

2. குல்மார்க்

ஸ்ரீநகரிலிருந்து 56 கி.மீ. தொலைவில் மேற்குத் திசையில் உள்ள இந்த இடத்திற்குப் போக மூன்று மணி நேரம் பயணம் செய்ய வேண்டும்.

செப்டம்பரே, வருக!





• குல்மார்க் பனிச்சறுக்கு விளையாட்டு

அவ்வளவு அழகாக இருக்கும்.

மனதுக்கு அமைதியை அளிக்கும் இடம் குல்மார்க். கேபிள்கார் சவாரியும் இங்கு உண்டு. டிசம்பர் மாதத்தில் இங்கு நடைபெறும் பனிச்சறுக்கு விளையாட்டுகள் மிகவும் பிரபலம். தனிமைப் பிரதேசமான இந்த இடத்திலும் ராணிகோவில் என்று ஒன்று உள்ளது.

பயண வழி அழகிய இயற்கைக் காட்சிகளும் சலசல என்று ஓடும் நீரோடைகளும் உள்ள பகுதியாகும். மிக அமைதியான இடம் குல்மார்க். 8,900 அடிகள் உயரம். பெரும்பாலான டூரிஸ்டுகள் ஸ்ரீநகரிலிருந்து ஒருநாள் பயணமாக வந்து விட்டுப் போய் விடுவார்கள். வீடுகளோ ஊரோ இங்கு கிடையாது. காஸ்ட்லியான சில ஓட்டல்கள் மட்டும் உள்ளன. இங்குள்ள கோல்ப் மைதானம் உலகிலேயே அதிகமான உயரத்தில் அமைந்துள்ள இடங்களில் ஒன்றாகும். கடுமையான கோடையிலும் இங்குள்ள மைதானம் பச்சைக் கம்பளம் விரித்தது போல்

3. சோனாமார்க்

ஸ்ரீநகரிலிருந்து லடாக் பகுதிக்குச் செல்லும் லே நெடுஞ்சாலையில் 87 கி.மீ. பயணம் செய்ய வேண்டும். உயரம் 9,750 அடிகள். பாகிஸ்தானில் ஓடும் சிந்து நதியை இந்தப் பயணத்தின் போது காணலாம். சோனாமார்க்கிலிருந்து புகழ்பெற்ற அமர்நாத் குகைக் கோயில் அருகில் உள்ளது. 12 கி.மீ. தூரம்தான். ஆனால் ஒற்றையடிப் பாதை செங்குத்தானது. கொஞ்சம் ரிஸ்க்கான பயணம்.

குல்மார்க்கை விட அழகான இடம் சோனாமார்க். புகழ்பெற்ற



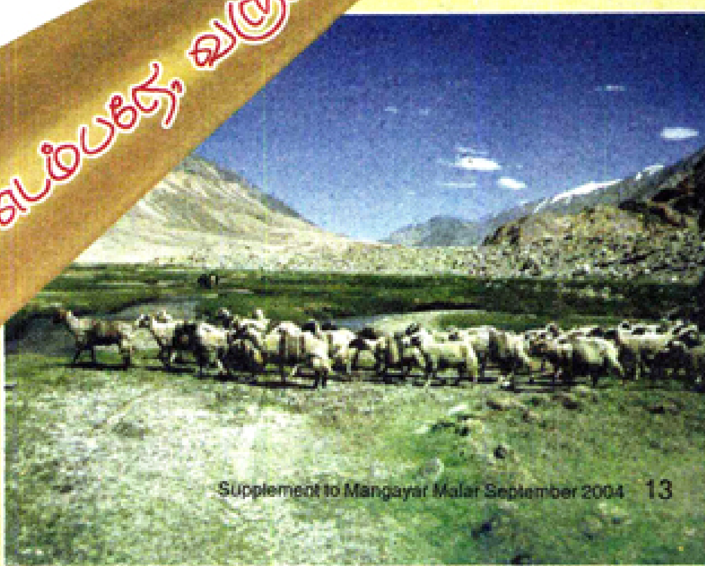
* மே மாதத்தில் அழகு குல்மார்க்

கார்கில் இங்கிருந்து 147 கி.மீ. தூரம்தான். மேலும் உலகிலேயே அதிகக் குளிர்பிரதேசம் என்று சொல்லும் ட்ராஸ் என்ற பகுதியும் கார்கில் அருகில்தான் உள்ளது.

இங்கு காஸ்ட்லியான ஓட்டல்கள் உள்ளன. தங்க வேறு இடங்கள் இல்லை.

ஸ்ரீநகரிலிருந்து ஒரே நாளில் போய்விட்டு வந்து விடலாம்.

செப்டம்பரே, வருக!





• எழில் கொஞ்சும் பகல்காம்

4. பகல்காம்

ஸ்ரீநகருக்கு அடுத்த மிகச் சிறந்த கோடைவாசஸ்தலம் இது. ஸ்ரீநகருக்கு முன்னாலேயே பாதை பிரிந்து விடுகிறது. இங்கிருந்து ஸ்ரீநகர் 96 கி.மீ. தூரம். உயரம் 7000 அடிகள். ஊரின் நடுவே லிடர் என்னும் ஆறு அழகாக ஓடுகிறது. அமர்நாத் குகைக் கோயிலுக்கு பெரும்பாலும் இந்த ஊர் வழியாகத்தான் செல்வார்கள். இங்கிருந்து அமர்நாத் குகைக் கோயில் 42 கி.மீ. தூரம்தான். சுற்றிலும் மலைகள்; சலசல என்று ஓடும் ஆறு. அமைதியான அழகான இடம் பகல்காம்.

5. பாட்னிடாப்

ஜம்முவிலிருந்து 112 கி.மீ. தூரத்திலேயே உள்ள இந்தக் கோடைவாசஸ்தலம் 5,680 அடிகள் உயரத்தில் உள்ளது. பசுமையான அடர்ந்த காடுகள்; அமைதி; அழகு இதுதான் பாட்னிடாப்.

லே

ஸ்ரீநகர் - மணாலி நெடுஞ் சாலையில் கார்கில், ட்ராஸ் பகுதிகளைக் கடந்து 434 கி.மீ. பயணம் செய்ய வேண்டும். மிகவும் கடுமையான பயணமாக இது இருக்கும். இந்த ஊர் லடாக் பகுதியின் தலைநகரமும் கூட. இது ஒரு வித்தியாசமான கோடை வாசஸ்தலம். 11,500 அடிகள் உயரத்தில் இந்த ஊர் அமைந்திருப்பதால் புல் பூண்டுகள் கூட இங்கே கிடையாது. மலை ஏறுவோர், போலோ விளையாடுவோர்,

காட்டாற்றில் படகு செலுத்துவோர் போன்றோருக்கு இது ஏற்ற இடம். சாதாரண டூரிஸ்டுகள் இங்கு செல்வதில்லை. புத்தர் கோயில்கள் இங்கு நிறைய உள்ளன.



• மணாலி - லே நெடுஞ்சாலை

அல்ச்சி

லே யிலிருந்து மேற்குத் திசையில் 66 கி.மீ. பயணம் செய்தால் இந்த இடத்தை அடையலாம். பசுமை படர்ந்த அமைதியான இடம் இது. இங்கு சில நாட்கள் தங்கி இருந்தால் பகலில் வீசும் சுத்தமான

செப்டம்பரே, வருக!





• இமாச்சல பிரதேசம்

மலைக்காற்றும் இரவில் வீசும் பனிகலந்த ஈரக்காற்றும் கலந்து கறுப்பாய் இருப்பவர்களுடைய நிறத்தையே கூட மாற்றிவிடும்!

இமாச்சல் பிரதேஷ்

காஷ்மீருக்கு அடுத்தபடியாக அழகான கோடைவாசஸ்தலங்கள் இம்மாநிலத்தில்தான் உள்ளன. தீவிரவாதம் காரணமாக இப்போது காஷ்மீருக்கு டூரிஸ்டுகள் போகத் தயங்குகிறார்கள். ஆகவே அதற்கு மாற்றாக சில வருடங்களாகவே டூரிஸ்டுகள் எல்லோரும் இமாச்சல் பிரதேஷ் பக்கம் திரும்பி விட்டார்கள். அதனால் கோடைகாலத்தில் இங்கு கூட்டம் நிரம்பி வழிகின்றது.

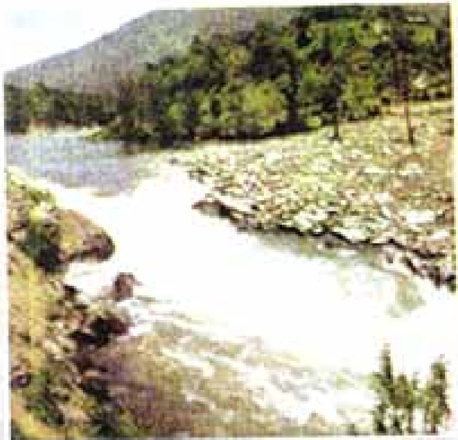
இமாச்சல் பிரதேஷில் இன்று நம்பர் 1 கோடைவாசஸ்தலம் மணாலிதான்! விஷயம் தெரிந்தவர்கள் கோடையில் சிம்லாவுக்குப் போக மாட்டார்கள்.

1. மணாலி

சண்டிகரிலிருந்து நேரடியாக மணாலி வந்தால் 300 கி.மீ. தூரம். சிம்லாவிலிருந்து வந்தால் 280 கி.மீ. தூரம். டெல்லியிலிருந்து 555 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது. உயரம் 6,300

அடிகள்தான். ஆனால் ஊரைச் சுற்றிலும் வானுயர்ந்த வெண்பனிச் சிகரங்கள். சிம்லா மாதிரி ஜன நெருக்கடி இல்லை. சிம்லாவில் கோடைகாலத்தில் தண்ணீர்ப் பஞ்சம் சர்வசாதாரணம். இங்கு பியாஸ்நதி ஊரை ஒட்டியே ஓடுவதால் தண்ணீர் பிரச்னையே இல்லை. நல்ல தரமான ஓட்டல்கள் அழகிய சூழ்நிலையில் நிறைய உள்ளன. பச்சைப் புல்வெளிகள், மலைச் சாரல்களில் அடர்த்தியான மரங்கள், சுற்றிலும் வெள்ளிப் பனிமலைகள், சலசல என்று ஓடும் பியாஸ் நதி, அமைதியான சூழ்நிலை இப்படி எல்லாம் சேர்ந்து மனதிற்கு இதமான கோடைவாசஸ் தலமாக மணாலி விளங்குகிறது.

குலுவிலிருந்து மணாலி வரும் போது பியாஸ் ஆற்றின் கரையோரத்தில் நல்ல சமதளப் பகுதியில் ஆற்றை ஒட்டியே மரங்களடர்ந்த பகுதியில் மலைகள் சூழ்ந்த அழகான பகுதியில் ஆற்றைப்



• பியாஸ் ஆறு

செப்டம்பரே வருக!





• ரோக்டாங் பஸ் செல்லும் வழியில்...

பார்த்தாற்போல் ஹோட்டல்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

நகரச் சூழ்நிலையில் இல்லாமல் சலசல என்று ஓடும் பியாஸ் ஆற்றுத் தண்ணீரின் சப்தத்தையும் பறவைகளின் ஒலியையும் தவிர வேறு எதுவுமே கேட்காத நிசப்தமான இடங்கள் இவை. இந்த ஆற்றுக் கரையோர மோட்டல்களில் தங்குவதும் ரெஸ்டாரண்டில் சாப்பிடுவதும் ஒரு புதிய அனுபவமாகும்.

மணாலியிலிருந்து 3 கி.மீ. தூரத்தில் வசிஷ்டர் கந்தக நீரூற்று உள்ளது. மணாலியிலிருந்து காஷ்மீரில் உள்ள லடாக் பகுதிக்கு தேசிய நெடுஞ்சாலை செல்கிறது. இந்த வழியில் சென்றால் ரோக்டாங் பாஸ் என்ற இடத்தை அடையலாம் (40 கி.மீ. தூரம். உயரம் 13,000 அடிகள்).

இது பனிபடர்ந்த இடம். டிசம்பர் முதல் ஏப்ரல் வரை இங்கு ஸ்கையிங் என்று சொல்லப்படும் பனிச்சறுக்கு விளையாட்டுகள் பிரபலம். ஹெலி-ஸ்கையிங் என்று அழைக்கப்படும் இன்னொன்றும் இங்கு உள்ளது.

மலை அடிவாரத்தில் ஹெலிகாப்டரில் ஏற்றி பத்தே நிமிடங்களில் 15,000 அடி உயரமுள்ள பனிப்பிரதேச உச்சியில் கொண்டு போய் விட்டு விடுவார்கள். பனிபடர்ந்த மலைச்சரிவுகளின் வழியாக அதற்கான உபகரணங்களுடன் வழுக்கிக் கொண்டே கீழே வருவார்கள். 50 கி.மீ. வேகத்தில் அரை மணி நேரத்திற்குள் 15,000 அடி உயரத்திலிருந்து கீழே இறங்கி 5,000 அடிகளில் உள்ள மலை அடிவாரத்திற்கு வந்து

சேர்ந்து விடுவார்கள்.

இந்தப் பனிச்சறுக்கு விளையாட்டுக்களின் போது சில துரதிர்ஷ்டமான சம்பவங்களும் நடப்பதுண்டு. மூடியுள்ள பனி நன்கு இறுகி அடர்த்தியான கெட்டியான பாறை போல் இருக்க வேண்டும். அப்போது பள்ளத்தை நோக்கிச் சறுக்கிக் கொண்டு வருவது எளிது. சில இடங்களில் மேலே கெட்டியாய் இருப்பது போல் தோன்றும். உள்ளே பொலபொல வென்று இருக்கும். இந்த இடங்கள்தான் பேராபத்தானவை.



• ஹெலி ஸ்கையிங்

செப்டெம்பரே, வருக!



பனிச்சரிவு ஏற்படக்கூடிய இடம். பனியில் மேலே இருந்து சறுக்கிக் கொண்டு அந்த இடத்தில் காலடி பட்டதுமே அங்குள்ள பனிக்கட்டிகள் மொத்தமும் இடிந்து விழுந்து சறுக்கிக் கொண்டு வருபவர்களை அப்படியே மூடி விடும். அவர்களைக் காப்பாற்ற இயலாது. ஹெலிகாப்டர் மூலம் மோப்ப நாய்களுடன் ஏதாவது உதவிகள் வந்தால்தான் காப்பாற்ற முடியும்.

குளிர்காலம் கோடைக்காலம் இந்த இரண்டு பருவத்திலுமே இங்கு பனிச்சறுக்கு விளையாட்டு உண்டு. கோடைக்காலத்தில் சோலாங் என்ற இடத்தில் மட்டும் இது உள்ளது. ரோட்டாங்பாஸ் போகும் வழியில் கோதி என்ற இடத்தைத் தாண்டியதும் மேற்குத் திசையில் ஒரு பாதை பிரியும். அதில் சென்றால் இந்த இடத்தை அடையலாம். இங்கு கடுமையான கோடையிலும் மலைச்சரிவுகளில் வெண்பனி படர்ந்து இருக்கும்.

2. குலூ (குல்லூ)

மணாலிக்கு முன்னாலேயே 42 கி.மீ. தூரத்தில் உள்ள இந்தக் கோடைவாசஸ்தலத்தின் உயரம் 4,000 அடிகள்தான். பள்ளத்தாக்குப்



* லே நகரப் பெண்மணி

பிரதேசம். சுற்றிலும் மலைகள். ஊருக்கு நடுவே பியாஸ் நதி ஜில்லென்று போகிறது. போக்குவரத்து நெருக்கடி இல்லை. ஜனசந்தடி அதிகமில்லை. அமைதியை விரும்புவோர்க்கும் ஓய்வு எடுக்க விரும்புவோர்க்கும் ஏற்ற இடம் இது.

5,700 அடி உயரத்தில் உள்ள மணிக்கரன் என்னும் இடம் இங்கிருந்து 40 கி.மீ. தூரத்தில் உள்ளது. உலகிலேயே அதிக வெப்பமுள்ள வெந்நீரூற்றுக்கள் பார்வதி ஆற்றின் நதிக்கரையில் உள்ளன. இங்கு செல்லும் பாதை



• இதுதான் சிம்லா நகரம்

யில் அடிக்கடி மண் சரிவு ஏற்படும். மிகவும் குறுகலான பாதை. ஆனாலும் பார்க்க வேண்டிய

செப்டெம்பரே, வருக!





• டிசம்பரில் சிம்லா ரயில்

அழகாய் இருக்கும்.

சிம்லாவில் உள்ள ஐஸ் ஸ்கேட்டிங் கிளப் பழம் பெருமைவாய்ந்தது. வட்ட வடிவில் அமைந்துள்ள இந்த இடத்தில் டிசம்பர் முதல் பிப்ரவரி வரை விதம்விதமான ஐஸ் ஸ்கேட்டிங் நிகழ்ச்சிகளைக் கண்டு மகிழலாம்.

இடம் இது.

3. சிம்லா

எல்லோருக்கும் தெரிந்த பெயர். இமாச்சல் பிரதேஷின் தலைநகரம். அதனால் ஜனநெருக்கமும் போக்குவரத்துக் கஷ்டங்களும் மிக மிக அதிகம். கோடைக்காலத்தில் இங்கு கடுமையான தண்ணீர்ப் பஞ்சமும் உண்டு. சிம்லாவுக்கு கோடைக்காலத்தில் போவது வேஸ்ட்! சண்டிகாரிலிருந்து 117 கி.மீ. தொலைவில் உள்ள இந்த இடத்தின் உயரம் 6,920 அடிகள்.

சிம்லாவின் அழகைக் காண வேண்டுமென்றால் குளிர்காலத்தில் போக வேண்டும். வெண்பனியில் மூழ்கி இருக்கும் சிம்லா அப்போது

சிம்லா என்ற பெயர் எல்லோருக்கும் தெரிந்திருப்பதால் நம் தமிழ்நாட்டுக்காரர்கள் அங்கு போக விரும்புகிறார்கள். ஆனால் கோடைக்காலத்தில் அங்கு போய்ப் பார்த்த பின்பு நிற்பது ஏமாற்றமே! கல்கா - சிம்லா ரயில் பயணம் ஒன்றுதான் ரசித்து மகிழக்கூடியது.

4. செய்ல்

கல்காவிலிருந்து (மலை அடிவாரம்) சிம்லாவுக்கு வரும்போது கந்தகாட் என்ற ஓர் ஊர் வரும். அங்கிருந்து 29 கி.மீ. தூரம்தான் இந்த இடம். உயரம் 6,980 அடிகள். கோடைக்காலத்தில் சிம்லாவுக்குப் போவதற்குப் பதில்



இங்கே செல்வது உத்தமம். ஜனநெரிசல் கிடையாது. அடர்த்தியான காடுகளும் மரங்களும் நிறைந்த அமைதியான அழகான இடம் இது.

கவுரவா என்ற ஆறு பக்கத்திலேயே ஓடுகிறது.

நிறைய டென்னிஸ் கோர்ட்டுகளும்

செப்டம்பரே, வருக!



ஸ்குவாஷ் கோர்ட்டுகளும் உள்ளன. உலகிலேயே அதிக உயரத்தில் அமைந்துள்ள கிரிக்கெட் மைதானம் இங்குதான் உள்ளது.



5. நர்கண்டா

இந்த இடம் சிம்லாவிலிருந்து 64 கி.மீ. தூரத்திலும் குப்ரியிலிருந்து 48 கி.மீ. தூரத்திலும் உள்ளது. உயரம் 8,800 அடிகள். போகும் வழி எல்லாம் அழகான காட்சிகளைக் காணலாம். மற்றபடி இந்த இடத்தில் ஒன்றுமில்லை. ஆனால் டிசம்பர் மாதத்திலிருந்து இங்குள்ள மலைச்சரிவுகளில் நடக்கும் பனிச்சறுக்கு விளையாட்டுக்கள் மிகவும் பிரபலம்.

உத்ராஞ்சல்

உத்தரப்பிரதேஷிலிருந்து பிரிந்த மாநிலம் இது. ஹரித்வாருக்கு வடக்கே இருக்கும் இமயமலைப் பகுதி முழுமையும் இந்த மாநிலத்தில் வந்து விடுகின்றது.

1. நைனிடால்

டெல்லியிலிருந்து 277 கி.மீ. பயணம் செய்ய வேண்டும். உயரம் 6,300 அடிகள். இங்குள்ள ஏரி மிக அழகானது. ஜனசந்தடி அதிகமில்லாத சிறந்த கோடைவாசஸ்தலம்.

2. அல்மோரா

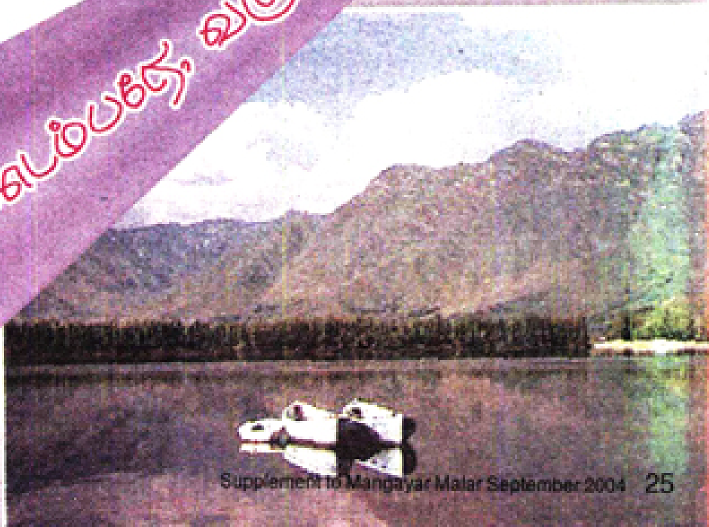
நைனிடாலிலிருந்து பக்கம்தான் 66 கி.மீ. பயணம் செய்ய வேண்டும். உயரம் 5,350 அடிகள். இங்கிருந்து இமயமலையின் அழகிய காட்சிகளையும் பல வெண்பனிச் சிகரங்களையும் காணலாம். கி.பி.



• அல்மோரா செல்லும் வழியில்...

1560-ல் இந்த இடம் ராஜா கல்யாண் என்ற மன்னரால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு அவருடைய ஆட்சியின் கீழ் இருந்தது என்று சொல்லப் படுகிறது.

செப்டம்பர், வருக!



3. சின்ன காஷ்மீர் (பித்தோராகர்)



நைனிடாலிலிருந்து 188 கி.மீ. பயணமும், டெல்லியிலிருந்து 500 கி.மீ. பயணமும் செய்ய வேண்டும். உயரம் 5400 அடிகள். இது ஒரு பள்ளத்தாக்கில் அமைந்துள்ளது. ஊரை ஒட்டியே பாகேஸ்வர் ஆறு ஓடுகின்றது. இங்குள்ள ஏரியும் இயற்கைக் காட்சிகளும் தொலைவில் தெரியும் வெண்பனிச் சிகரங்களும் காஷ்மீரை இது நினைவு படுத்துவதால் இதற்கு 'சின்ன காஷ்மீர்' என்ற பெயருமுண்டு.

புதிய மலைவாசஸ்தலங்களுக்குப் போக விரும்புவோர் அவசியம் இந்த இடத்திற்குப் போங்கள். மணாலி, குலுவிற்கு அடுத்து இந்த இடம் அழகானது. வெளி உலகிற்கு இன்னும் இந்த இடத்தின் புகழ் போய்ச் சேரவில்லை.

இந்திய அரசு நடத்தும் கைலாஷ் - மானசரோவர் யாத்திரை இந்த ஊர் வழியாகத்தான் போகிறது. இந்தியா, நேப்பாளம் திபெத் சைனா நாட்டு எல்லைகள் மிக அருகாமையில்தான் உள்ளன.

4. முன்சியாரி

பித்தோராகாரிலிருந்து வடக்குத் திசையில் 40 கி.மீ. பயணம் செய்தால் இந்த ஊரை அடையலாம். 4,930 அடிகள் உயரத்தில் உள்ள இந்த இடத்திலிருந்து இமயத்தின் சிகரங்களைக் கண்டு மகிழலாம்.

மேலே கூறப்பட்டுள்ள நான்கு கோடைவாசஸ்தலங்களும் உத்ராஞ்சல் மாநிலத்தின் வடகிழக்குப் பகுதியில் உள்ளடங்கி இருக்கின்றன. வெளிஉலகுக்கு இதன் அருமை பெருமைகள் இன்னும் தெரியாமல் இருக்கின்றது. இவைகள் எல்லாம் உண்மையிலேயே அழகுப் பெட்டகங்கள்.



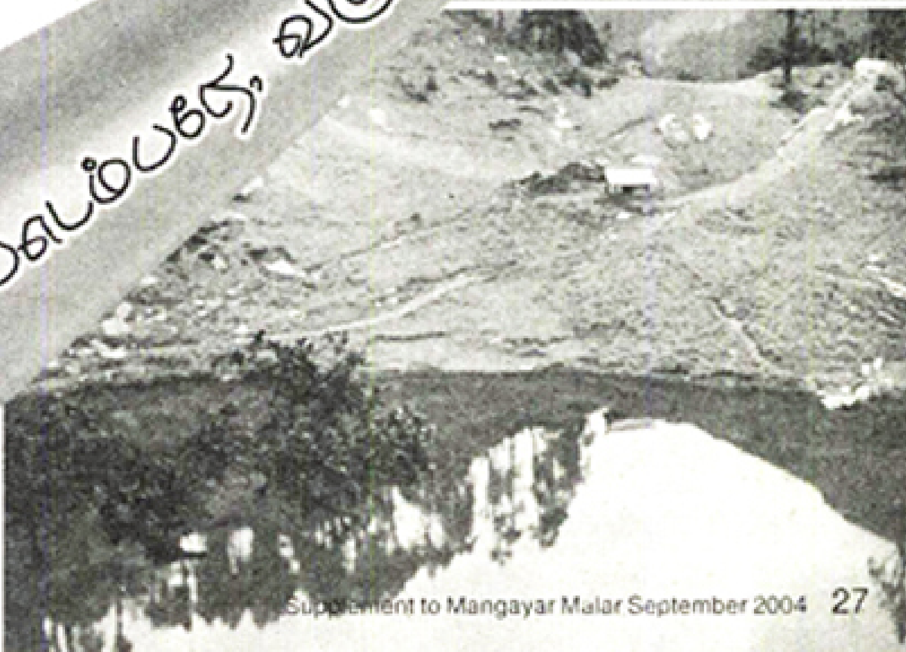
தண்ணீர்ப் பஞ்சம் இல்லை; ஜனநெரிசல் இல்லை; மனிதர்கள் நடமாட்டம் குறைவாக இருப்பதால் அழகு கெடாமல் இருக்கின்றது. அமைதியையும் இயற்கைக் காட்சிகளையும் விரும்புவோர் இந்தப் புதிய இடங்களுக்குச் செல்லலாம்.

மேற்கு வங்காளம்

டார்ஜிலிங்

நமக்கெல்லாம் நன்கு தெரிந்த பெயர் உள்ள இந்தக் கோடை வாசஸ்தலம் கல்கத்தாவிலிருந்து நேர் வடக்கே 700 கி.மீ. தூரத்தில் உள்ளது.

செப்டம்பரே, வருக!



கல்கத்தாவிலிருந்து நியுஜெல்பாய்குரி என்ற இடம் வரைக்கும் ரயிலில் சென்று பின்பு மினி பஸ்ஸில் 90 கி.மீ. போக வேண்டும். அல்லது நேரோகேஜ் ரயிலிலும் செல்லலாம். டார்ஜிலிங் கின் உயரம் 6940 அடிகள்தான். ஆனால் டிசம்பர் மாதத்தில் இங்கும் கடுமையான பனிப் பொழிவு இருக்கும்.



* டார்ஜிலிங்கில் டாப் டிரெயின்

இங்கிருந்து அதிகாலையில் சூரிய உதயத்தின் போது கஞ்சன் ஜங்கா சிகரத்தைக் காண்பது கண்கொள்ளாக்காட்சியாயிருக்கும். இதற்கு விடியலின் போதே அதாவது காலை 4 மணிக்கே டார்ஜிலிங்கிலிருந்து ஜீப்பில் புறப்பட்டு ஒரு மணி நேரம் பயணம் செய்து மலை உச்சியை அடைய வேண்டும். இந்த அற்புதக் காட்சியைக் காண அந்த அதிகாலைப் பொழுதிலும் நூற்றுக்கணக்கான டூரிஸ்டுகள் அங்கே காத்துக் கொண்டிருப்பார்கள்.

டார்ஜிலிங்கில் ஒரு ரோப்வேயும் உள்ளது. இதில் பயணம் செய்வது ஒரு இனிய அனுபவமாகும்.

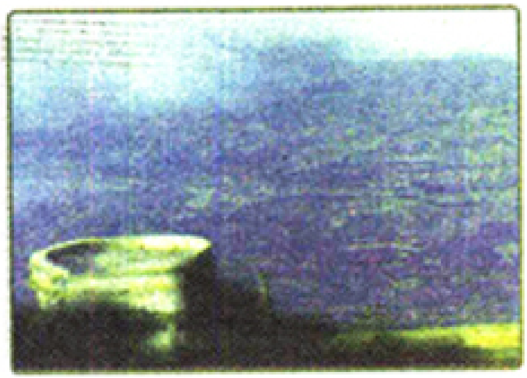
கர்நாடகா

1. குதிரை மூக்

கர்நாடகாவின் மிகச் சிறந்த கோடைவாசஸ்தலம். உயரம் 5,800 அடிகள். சிக்மகளூரிலிருந்து 95 கி.மீ. பயணம் செய்ய வேண்டும். மங்களூரிலிருந்து சென்றால் பக்கம் தான். சிற்றாறுகளும் நீர்வீழ்ச்சிகளும் நிறைய உள்ள இடம். வழி முழுவதும் ஏராளமான காபித் தோட்டங்கள் உள்ளன.

2. நந்தி ஹில்ஸ்

4,800 அடிகள் உயரத்தில் பெங்களூரிலிருந்து 60கி.மீ.



• நந்தி ஹில்ஸ்

தூரத்தில் உள்ள இந்த இடம் இயற்கைச் சூழ்நிலையில் அமைந்துள்ளது. இதமான கோடைவாசஸ் தலம்.

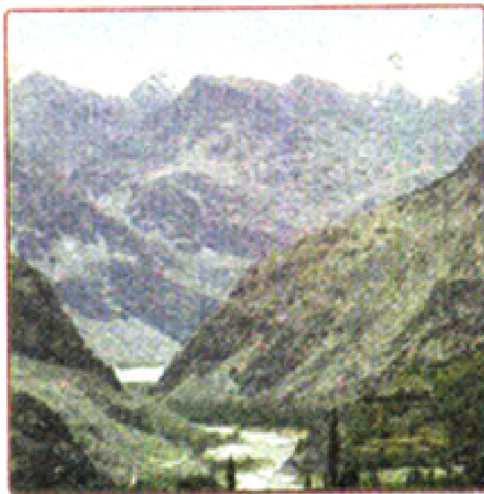
3. கே.ஆர். ஹில்ஸ்

சிக்மகளூரிலிருந்து 55 கி.மீ. பயணம் செய்தால் 4,340 அடிகள் உயரமுடைய இந்த இடத்தை அடையலாம்.

4. மடிகேரி

உயரம் 4,940 அடிகள். மைசூரிலிருந்து 112 கி.மீ. பயணம் செய்ய வேண்டும். வளமான காபித் தோட்டங்கள் இங்குள்ளன. காவிரி ஆறு உற்பத்தி

• குதிரைமுக் செல்லும் வழியில்..



செப்டெம்பரே, வருக!





• அதிசய மடிகேரி

யாகும் தலைக்காவிரி இங்கிருந்து 44 கி.மீ.

பொதுவாகவே கர்னாடகா மாநிலம் கொஞ்சம் மிதமான சீதோஷ்ணநிலை உடையது. மலைப் பகுதிகளில் உள்ள காடுகள் அழிக்கப்படவில்லை. அதனால் நல்ல மழையும் இங்கு பெய்கிறது. மலைப்பகுதிகளும் நல்ல செழிப்பாய் உள்ளன.

கேரளா

1. மூணாறு

முதுரபுழா, நல்லதண்ணி மற்றும் குண்டலா என்ற மூன்று ஆறுகள் சார்ந்துள்ள இடமாதலால் இது மூணாறு என்று ஆனது. எங்கு பார்த்தாலும் அழகிய நீர்வீழ்ச்சிகள்; ஏரிகள்; தேயிலைத் தோட்டங்கள். பசுமை போர்த்திய புல்வெளிகள். அதை மேய வரும் யானைக் கூட்டங்கள் என்று பல அழகிய காட்சிகளை இங்கே காணலாம்.

மூணாறு ஒரு சிறந்த அமைதியான கோடைவாசஸ்தலம். தேனி மாவட்டம் போடிநாயக்கனூரிலிருந்து சென்றால் மிகவும் பக்கம்தான். வால்பாறை அல்லது கொடைக்கானலிலிருந்தும் வரலாம். உயரம் 5,525 அடிகள். மூணாறு அருகில்தான் தென்னிந்தியாவிலேயே உயரமான ஆனை முடி என்ற சிகரம் உள்ளது.

தமிழ்நாடு

1. ஊட்டி

கோவையிலிருந்து 90 கி.மீ. தூரமுள்ள இந்த கோடைவாசஸ்தலம் 7425 அடிகள் உயரமுடையது. பிரிட்டிஷாரால் 18-ம்



■ எழில்மிகு மூணாறு ச
எஸ்டேட்

நூற்றாண்டில் உருவாக்கப்பட்டது. மேட்டுப் பாளையத்திலிருந்து நேரோகேஜ் ரயிலிலும் செல்லலாம். 46 கி.மீ. தூரத்தைக் கடக்க 4½ மணி நேரம் ஆகும். ஆனால் பல அழகிய காட்சி கனை

செப்டம்பரே, வருக!



Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / PMG (CCR) 601 / 03 - 05* Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 392 / 03 - 05* Registered as a Newspaper in Srilanka Supplement to the Mangayar Malar September 2004 issue



இந்தப் பயணத்தின் போது பார்க்கலாம்.

கொடைக்கானல்

மதுரையிலிருந்து 120 கி.மீ. பயணம் செய்தால் 6,930 அடிகள் உயரமுடைய இந்தக் கோடை வாசஸ்தலத்தை அடையலாம். பழனியிலிருந்தும் போகலாம். ஆனால் அந்தப் பாதையில் மழைக் காலத்தில் மண்சரிவுகள் ஏற்படலாம். இதுவும் பிரிட்டிஷாரால் 18-ம் நூற்றாண்டில் உருவாக்கப்பட்டது. இங்குள்ள வானிலை ஆராய்ச்சி நிலையம் பிரிட்டிஷார் அமைத்ததுதான்.

ஏற்காடு

சேலத்திலிருந்து 36 கி.மீ. தூரத்தில் உள்ள இதன் உயரம் 4.875 அடிகள்தான். ஆகையால் தங்குவதற்கு மிகச் சிறந்த இடம். ஊட்டி கொடைக்கானல் போல் ஜனசந்தடி இங்கு இன்னும் அதிகமாகவில்லை. ஆகையால் அமைதியாகவும் அழகாகவும் இன்னும் இருக்கிறது.

இப்படி நிறையவே சொல்லிக் கொண்டு போக நம் நாட்டில் ஏராளமான கோடை வாசஸ்தலங்கள் இருக்கின்றன. இங்கெல்லாம் செல்ல முடிந்தவர்கள் செப்டெம்பரில் செல்லுங்கள். பள்ளிப் பிள்ளைகள் இருப்பவர்கள், முடிந்த போது முயற்சி செய்யுங்கள். இயற்கையழகு நம்மை எங்கோ அழைத்துச் செல்லும்!



Registered with the Registrar of Newspapers for India under No. 30309/ * Registered No. TN/PMG (CCN)/017/03-05 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 392/03-05 * Registered as a Newspaper in Srilanka